

# เป็นสุขทุกเวลา

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)

อายุมงคล ๘๐ ปี

คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์

๘ มีนาคม ๒๕๓๖



# เป็นสุขทุกเวลา

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

อายุมงคล ๘๐ ปี

คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุสิกานนท์

๘ มีนาคม ๒๕๓๖

# เป็นสุขทุกเวลา

© พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ISBN 974-575-261-4

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ - มีนาคม ๒๕๓๖

๒,๐๐๐ เล่ม

- อายุมงคล ๘๐ ปี คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์

๑. ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๕

๒. รักษาใจยามป่วยไข้ พิมพ์ครั้งที่ ๗

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๒๑-๘๘๙๒, ๒๒๔-๘๒๑๔, โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔



# อนุโมทนา

ในโอกาสมงคลที่จะมีอายุครบ ๘๐ ปี ณ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๓๖ คุณโยมยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์ ประสงค์จะบำเพ็ญบุญกุศลด้วยธรรมทาน เพื่อให้บังเกิดผลอานิสงส์ประโยชน์อย่างเป็นแก่นสารแก่ชีวิตจิตใจ และเกื้อกูลแก่ความเจริญมั่นคงของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง จึงปรารภกับอาตมภาพว่า จะขอพิมพ์หนังสือธรรมเล่มหนึ่งแจกเป็นที่ระลึกในโอกาสดังกล่าว และได้ตกลงพิมพ์ธรรมบรรยายเรื่อง “**เป็นสุขทุกเวลา**” ขึ้นเผยแพร่

ในการนี้ คุณชนะ และคุณประนอม บัววิรัตน์ ผู้มีความเคารพนับถือในท่านเจ้าของวันเกิด เมื่อทราบข่าวก็ได้มีความประสงค์ที่จะร่วมบำเพ็ญบุญกุศล โดยขอเป็นเจ้าภาพในการพิมพ์หนังสือดังกล่าว

“เป็นสุขทุกเวลา” นี้ ประกอบด้วยหนังสือธรรม ๒ เล่ม คือ ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม และ รักษาใจยามป่วยไข้ นำมาพิมพ์รวมกัน โดยตั้งชื่อใหม่เป็นอย่างเดียว เพื่อให้เรียกขานได้ง่าย และที่ตั้งชื่ออย่างนี้เพราะถือโดยนัยว่า สารของหนังสือทั้งสองเล่มนั้น มุ่งให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีความสุขได้ตลอดเวลาในทุกสถานการณ์ แม้แต่ในยามเจ็บไข้ โดยมีความสุขที่เป็นอิสระเป็นไทแก่ตนอย่างแท้จริง

ธรรมทานในมงคลวารนี้ นอกจากเป็นการบำเพ็ญบุญ  
กิริยาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ ชนะทาน  
ทั้งปวงแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเกื้อหนุนให้สัมมาทศนะ  
และสัมมาปฏิบัติ เพิ่มพูนแผ่ขยายออกไปในหมู่ประชาชน เป็น  
เครื่องอำนวยประโยชน์สุขที่แท้แก่สังคม และเป็นเครื่องส่งเสริม  
เสริมความเจริญแพร่หลายแห่งกุศลธรรม ช่วยดำรงรักษาสืบต่อ  
อายุพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนนานอีกด้วย

ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย และบุญจริยาทั้งส่วน  
อามิสทานและธรรมทานที่ได้บำเพ็ญในมงคลวารนี้ จงอำนวย  
ผลอภิบาลให้ คุณโยมยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์ พร้อมทั้งบุตรหลาน  
และญาติมิตร ถึงความพรั่งพร้อมด้วยจตุรพิธพร เจริญกายด้วย  
สุขภาพ พลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เจริญใจด้วยความร่าเริง  
เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เติบโตในธรรม เจริญมิตรสหายบริวาร  
ด้วยความเป็นที่รักใคร่นิยมยกย่องนับถือในสังคม และเจริญ  
ปัญญา ด้วยความรู้แจ่มแจ้งชัดเจนที่จะดำเนินชีวิตและกิจการ  
ต่าง ๆ ให้ลุล่วงสำเร็จ ประสบผลดีงาม บรรลุสิริพิพัฒน์เกษม-  
ศานต์ ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

๑๓ ธันวาคม ๒๕๓๕

## สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม	๑
ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี	๒
ปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน	๔
มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน	
แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น	๖
ปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเบื่อรอตัดหน้าความอึด	๑๐
เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท	
เลยต้องทุกข์ถนัด เมื่อประสาทนั้นไม่ประสิทธิ	๑๔
จะพึงพาวัตถุ หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ	๑๖
กล่อมประสาท กล่อมจิต	
เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง	๒๐

รู้จักกลม่อม แทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ	๒๒
สุขเพราะกลม่อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน	๒๖
จะอยู่ด้วยการกลม่อม หรือด้วยการปลอบขวัญ	
ก็ยังไม่พ้นการต้องพึ่งพา	๒๘
สุขเต็มอิมภายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง	๓๐
สุขแท้ เมื่ออยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์	๓๒
มีสุขแท้ที่ไร้ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอิมจริง	๓๔
สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น	๓๗
สุขแท้ อยู่ในวิถีแห่งอิสรภาพ	๔๐
อิสรภาพ คือหลักประกันของความสุขที่แท้	๔๔
ฝึกเว้นสุขแบบพึ่งพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ	๔๖
เว้นสุขบำเรอประสาธ คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ	
ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน	๔๙
ศีลพุทธไม่ใช่ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด	๕๒
เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม	๕๖

รักษาใจยามป่วยไข้	๖๑
ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย	๖๑
ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย	๗๓
พรปีใหม่	๘๒

## ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

วันนี้ อาตมภาพได้รับนิมนต์มาให้พูด ในหัวข้อ  
ซึ่งได้กำหนดขึ้นภายหลังนี้ว่า “การที่จะก้าวให้ถึงธรรม  
ในพระพุทธศาสนา”

ทีนี้ อาตมภาพก็นึกดูว่า ลำพังแต่การดำเนิน  
ชีวิตของญาติโยมที่ต้องทำการทำงานกันจนเมื่อยล้า ก็  
นับว่าหนักเหนื่อยกันพออยู่แล้ว ยังจะมาบอกว่าให้ก้าวไป  
ถึงธรรมอีก รู้สึกว่าจะทำให้เหนื่อยมากยิ่งขึ้น จนกระทั่ง  
หลายท่านคงจะรู้สึกท้อ แล้วก็คงจะบ่นว่าภารกิจอะไร  
ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตนี้มันก็ท่วมทับเต็มที่อยู่แล้ว  
เห็นที่จะเพิ่มภาระอีกไม่ไหว

อาตมภาพก็เลยนึกว่า เอ ถ้าอย่างไร คงจะไม่พูดในหัวข้อที่คุณหมอโรจน์รุ่งตั้งให้เสียแล้ว แต่จะพูดแบบเรื่อย ๆ ไป ตามสบาย

## ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี

ทีนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ที่เราดำเนินชีวิตกันอยู่นี้ ทำงานกันเหน็ดเหนื่อย และก็อยู่ในท่ามกลางสังคม ต้องดิ้นรนกันไปต่าง ๆ มากมายนี้เพื่ออะไรกัน ก็พอจะมองเห็นคำตอบว่า เพื่อที่จะมีชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง

อันนี้หมายความว่า เราได้เพียรพยายามกันหนักหนาตั้งหน้าตั้งตาประกอบอาชีพทำการงานกัน พยายามที่จะสร้างฐานะให้มีเงินมีทองใช้จ่าย มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีฐานะ มีตำแหน่งอะไรต่าง ๆ ทั้งหมดนั้น ก็เพื่อจะมีชีวิตที่ดี มีความสุข เราแสวงหาอันนี้

ทีนี้ ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าถึงชีวิตที่ดี มีความสุขที่แท้จริงได้ อาตมภาพว่าอันนี้แหละคือการเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา

ถ้ามองในความหมายอย่างนี้ผู้ฟังก็คงจะเข้าใจว่า ถ้าอย่างนั้น การเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา ก็คือสิ่ง

เดียวกับความปรารถนาที่เป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของเรานั่นเอง

เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกท่านสบายใจได้ว่า ถ้าเราสามารถเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงได้ อันนั้นแหละคือการที่เราเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา

เป็นอันว่าไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นความเหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ข้อสำคัญคือให้เรามาพิจารณาว่า ที่เราพยายามทำกิจการงานต่าง ๆ เพียรพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อหาความสุข หรือสร้างชีวิตที่ดีกันนี้ วิธีการของเรานั้นได้ให้ผลสำเร็จที่เราต้องการหรือไม่

พอมานหุ่ดคิดกันน้อยอย่างนี้ เราก็จะพบว่า วิธีการที่เราใช้เพื่อจะหาความสุขหรือเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดี ซึ่งเราทำกันหลายแบบหลายอย่างนี้ บางวิธีหรือหลายวิธีที่เดียวไม่ช่วยให้ประสบความสำเร็จดังที่หวัง บางทีทำไปแล้วกลับซ้ำร้าย แทนที่จะได้ประสบชีวิตที่ดีมีความสุข กลับประสบชีวิตที่มีความทุกข์หนักลงไปอีก ซ้ำเติมทับถมตนเอง อันนี้คือตัวปัญหา

ถ้าหากว่าเราประสบความสำเร็จในการมีชีวิตที่ดีมีความสุขกันได้เป็นอย่างดีแล้วละก็ เราคงไม่ต้องมาจัดรายการพูดกัน การที่เรามีรายการพูดอะไรกันต่าง ๆ มี

กิจกรรมต่าง ๆ ในทางธรรมกันมากมาย ก็เพราะว่า วิธีการต่าง ๆ ที่เราใช้สร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้นไม่สำเร็จผลอย่างเต็มจิตเต็มใจเหมือนดังที่หวัง เราจึงมาหาวิธีที่ถูกต้องที่จะแก้ไขปัญหามา เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขอย่างแท้จริงนั้นให้สำเร็จ

### ปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน

ก่อนที่จะชี้ลงไปว่าวิธีไหนผิดวิธีไหนถูก เรามาลำลองกันดูว่า คนเราใช้วิธีการอะไรบ้าง ในการสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น

เพื่อเป็นการรวบรัด อาตมภาพก็ขอสรุปเลยว่า ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น มนุษย์ได้ปฏิบัติตามวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

วิธีที่ ๑ ได้แก่ การหาวัตถุมาบำรุงบำเรอปรนเปรอประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา อันนี้เป็นสิ่งที่แน่นอน ความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์อยู่ที่นี้ คือ เราจะหาอะไรต่าง ๆ มาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา

เริ่มต้นก็ปรนเปรอตา ให้ตาของเราได้ดูรูปที่สวยงาม การที่เราสร้างเทคโนโลยีกันขึ้นมา ให้มีภาพยนตร์



ดี ๆ มีวิถีโอสาระพัดเรื่องนั้น ก็เพื่อจะปรนเปรอตา จะได้ดูภาพที่สวยงาม ๆ งาม ๆ เราพยายามสร้าง ทิว วิถีโอส เป็นต้น ที่มีประสิทธิภาพ ให้ได้ภาพที่ชัดแจ่มยิ่งขึ้น สีสวยยิ่งขึ้น ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการปรนเปรอตา

นอกจากนั้นก็ปรนเปรอหู ให้ได้ฟังเสียงดนตรีที่ไพเราะ นุ่มนวล ปรนเปรอจมูก ให้ได้ดมกลิ่นหอม ๆ ปรนเปรอลิ้นให้ได้ลิ้มรสอาหารอร่อย ๆ ปรนเปรอกายให้ได้สัมผัสที่นุ่มนวล อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ นี่แหละคือ แหล่งที่มาแห่งความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์

ในการพัฒนาอารยธรรมของมนุษย์นั้น เราได้ทุ่มเทริ้วแรงกำลังไปไม่น้อยให้กับเรื่องเหล่านี้ดังจะเห็นว่าการพัฒนาที่ผ่านมานี้มีจุดหมาย หรือเป้าหมายสำคัญ เพื่อให้ได้สิ่งสำหรับปรนเปรอประสาททั้ง ๕ นี้มา แล้วมันก็ได้กลายเป็นแหล่งที่มาของอารยธรรมมนุษย์ไม่ใช่น้อยทีเดียว

แต่ทีนี้ ถ้าเรามองดูด้วยความยุติธรรม การหาความสุขแบบนี้ของมนุษย์ คือการหาวัตถุมาปรนเปรอประสาททั้ง ๕ นั้น ว่ากันไปแล้ว มันเป็นวิธีการพื้นฐานที่แทบจะไม่ต่างอะไรกัน กับสัตว์ทั้งหลายอื่น กล่าวคือ สัตว์ที่เราเรียกว่าเดรัจฉานทั้งหลาย มันก็แสวงหาสิ่ง

ต่าง ๆ มาเพื่อจะปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายของมัน  
เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น วิธีการนี้จึงเป็นเรื่องของการ  
หาความสุขแบบพื้นฐาน ซึ่งเสมอเหมือนกันในหมู่สัตว์  
ทั้งหลาย

มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน  
แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น

เมื่อสัตว์ทั้งหลายหาความสุขด้วยวิธีการอย่างนี้  
มันก็เป็นเรื่องที่ได้ผลจริง ๆ เขาก็ได้รับความสุขสมใจ  
อย่างนั้นในเวลานั้น ๆ แต่ที่นี้มันมีผลอะไรที่ตามติดมาบ้าง  
เมื่อแต่ละคน หรือสัตว์แต่ละตน ต่างก็ต้องหาความ  
สุขแบบนี้มาปรนเปรอตนเอง

ในเมื่อวัตถุที่จะให้ความสุขนั้น มันอยู่ข้างนอกตัว  
และมันก็มีปริมาณจำกัด ก็จะต้องมีการกระทำที่เรียกว่า  
การแย่งชิงกัน ซึ่งในที่สุดก็จะนำมาซึ่งการเบียดเบียนกัน  
แล้วก็ทำให้เกิดความเดือดร้อน ปัญหาที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นในสังคมมนุษย์ที่ปล่อยชีวิตให้ดำเนิน  
ไปตามสัญชาตญาณก็ดี ในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายทั่ว ๆ ไป  
ก็ดี ก็จะมีปัญหาแบบเดียวกัน คือ การแย่งชิง เบียดเบียน  
ชิงกันและกัน

อย่างไรก็ดี ข้อที่แตกต่างกันก็มีอยู่ กล่าวคือในหมู่สัตว์ทั้งหลายนั้น การเบียดเบียนของมันนั้นว่ากันไปแล้วก็มีขอบเขตจำกัดมาก เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นมีสติปัญญาน้อย มีความสามารถจำกัด และสัตว์บางชนิดก็ดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณ อย่างมีกรอบจำเพาะ เช่นว่าเป็นสัตว์สังคม เมื่อเกิดมาแล้วก็เหมือนกับมีหน้าที่ประจำตัวมา ต้องทำหน้าที่ไปตามระบบชีวิตของมัน อย่างในพวกผึ้ง ตัวที่เป็นผึ้งงานก็ทำงานไป ผึ้งอะไรก็ทำหน้าที่อันนั้นไป มันก็มีขอบเขตการดำเนินชีวิตจำกัด การเบียดเบียนอะไรต่าง ๆ ของมันก็อยู่ในขอบเขตที่แคบ

ส่วนมนุษย์นี้เป็นสัตว์พิเศษ มนุษย์มีมือและมีสมอง ซึ่งเป็นอวัยวะที่มีวิสัยพิเศษกว่าสัตว์อื่นทั้งหลาย การที่มีมือและมีสมองนี้ได้ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการที่จะแสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของตนได้มาก และในการบำรุงบำเรอนั้น ก็มีความสามารถในการที่จะแย่งชิงเบียดเบียนผู้อื่นได้มากด้วย

เพราะฉะนั้น ในสังคมมนุษย์นี้ ถ้าเราจะหาความสุขกัน ด้วยวิธีที่เอาแต่วัตถุมารบำรุงบำเรอประสาท

ทั้ง ๕ แล้ว การแย่งชิงเบียดเบียนกันและความเดือดร้อนในสังคมจะเป็นไปมาก ยิ่งกว่าในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายอย่างเหลือประมาณทีเดียว

สัตว์ทั้งหลายอื่น แม้จะใหญ่โตแข็งแรงเก่งกล้าปานใด ก็มักจะฆ่าหรือทำลายศัตรูของมันได้ครั้งละตัวทีละตัวเท่านั้น แต่มนุษย์คนเดียวอาจใช้เครื่องมือพิเศษทำลายชีวิตคนอื่น ๆ ได้ครั้งละเป็นร้อยเป็นพัน หรือแม้แต่มากกว่านั้น

ยกตัวอย่างง่าย ๆ อย่างในกรณีเครื่องบินตก เนื่องจากการก่อวินาศกรรม หรือการที่มีลูกระเบิด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถของมนุษย์ ในการที่จะทำลายล้างกัน บางทีเราต้องการทำลายคน ๆ เดียว หรือทำลายกิจการอันใดอันหนึ่ง ซึ่งไม่เกี่ยวกับคนที่โดยสารไปในนั้นส่วนใหญ่เลย แต่คนส่วนใหญ่เหล่านั้นก็ต้องเดือดร้อนพลอยตายไปด้วย และการทำลายของมนุษย์นี่ก็เป็นเรื่องที่ป้องกันได้ยาก

ตัวอย่างอีกกรณีหนึ่งที่เกิดขึ้นไม่นานนี้ นายราชีพ คานธี ซึ่งถูกสังหารโดยใช้วิธีทำลายด้วยอุปกรณ์อันประเสริฐของมนุษย์ ซึ่งทำลายได้แนบเนียน ไม่สามารถจะป้องกันได้ หรือป้องกันได้ด้วยความยากลำบากมาก และ

คนอื่นก็ต้องพลอยดับชีวิตไปด้วยอีกหลายคน

เพราะฉะนั้น มนุษย์ที่อยู่กันด้วยสัญญาตามแบบสัตว์ และหาความสุขจากแหล่งพื้นฐานคือวัตถุสำหรับบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ ในฐานะที่เป็นสัตว์พิเศษ มีมือและสมองพิเศษ ก็จะทำให้การเบียดเบียนกันในสังคมเป็นไปได้อย่างกว้างขวางและรุนแรง แล้วความทุกข์ ความเดือดร้อนก็จะยิ่งมาก

เพราะฉะนั้น ในแง่ของการหาความสุขแบบพื้นฐานนี้ มนุษย์ทั้งหลายจะทำให้สังคมของตนมีสภาพที่เต็มไปด้วยการทำลายล้าง และมีความทุกข์ยิ่งกว่าสังคมของสัตว์ทั้งหลายอื่นเสียอีก

ถ้าทุกคนมุ่งหาสุขบำเรอประสาทของตนให้เต็มที่ ทุกคนก็จะได้รับความทุกข์เป็นผลตอบแทน หรือมิฉะนั้นคนส่วนใหญ่ก็ต้องอยู่เป็นทุกข์ภายใต้อำนาจครอบงำของคนที่ก่อความทุกข์ได้มากที่สุด

รวมความในแง่ที่ ๑ ก็คือ ปัญหาว่า การหาความสุขด้วยวิธีเอาวัตถุมาบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ไม่ได้ผลที่จะให้บรรลุความสุข และชีวิตที่ดั่งามอย่างแท้จริง ในแง่ที่ว่า มันทำให้เกิดการแย่งชิงเบียดเบียน ทำให้สังคมเดือดร้อน อยู่กันไม่เป็นสุข เมื่อสังคมเดือดร้อนแล้ว ผล

คือความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น ก็หันกลับมากระทบ  
ตัวเองด้วย อย่างน้อยก็ทำให้มีชีวิตอยู่ด้วยความหวาด  
ระแวง ไม่มีความสุขจริง

## ปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเปื้อรอตัดหน้าความอึด

ทีนี้ ถ้ามองแคบเข้ามาที่ชีวิตของแต่ละคน การหา  
ความสุขแบบนั้นก็มิชอบเขตแคบ ยังมีข้อบกพร่องมาก

ประการที่ ๑ ก็คือ มันเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอึด  
ไม่รู้จักพอ หรือไม่รู้จักเต็ม หมายความว่า ให้หาไปเถอะ  
จะเอามาบำรุงบำเรอเท่าไรมันก็ไม่อึด ไม่พอ ไม่ให้ความ  
สุขเต็มที่สักที เพราะฉะนั้นจึงต้องหากันไปอย่างไม่มีที่  
สิ้นสุด ทรัพย์สิน ตำแหน่ง ยศ อำนาจ มีเท่าไร เอามาให้  
เท่าไรก็ไม่พอ จนกระทั่งท่านต้องเล่าเป็นนิทานไว้ อย่าง  
เรื่องที่ว่า

มีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่ง พระนามว่า ท้าวมัน  
ธาตราช เป็นพระเจ้าจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ ครอบครอง  
แผ่นดินในโลกนี้จดมหาสมุทรทั้ง ๔ หมายความว่าทั่ว  
ทั้งหมดแล้ว แผ่นดินที่จะไปรุกรานไม่มีอีกแล้ว

ทีนี้ ท้าวมันธาตราชพระองค์นี้ มีสิ่งที่เรียกว่า จักร  
ของพระเจ้าจักรพรรดิ ซึ่งสามารถจะพาไปแผ่อำนาจที่

ไหนก็ได้ วันหนึ่ง พระเจ้ามันธาดุราช ถามที่ปรึกษา  
 ของพระองค์ว่า เอ ! ที่นี้เราก็คบครองโลกทั้งหมดแล้ว  
 ไม่เห็นมีอะไร ตอนแรกก็ดีหรอก รู้สึกว่ายิ่งใหญ่มาก แต่  
 นาน ๆ เข้าก็อย่างนั้น ๆ ตอนนี้ มันไม่มีความสุขเต็มที่เออ  
 จะหาที่ไหนมีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่กว่านี้ได้อีกไหม ข้าราชการ  
 บริพารก็กราบทูลว่า โน่น สวรรค์ชั้นจาตุมหาราชสิ  
 พระเจ้าข้า มีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่กว่านี้ พระองค์มี  
 จักรของพระเจ้าจักรพรรดิ ก็หมุนจักรไป

จักรเป็นเครื่องหมายของอำนาจ สมัยปัจจุบันก็  
 เหมือนกับล้อรถ ซึ่งทำให้คนสามารถเดินทางไปได้ไกล  
 จักรก็พาไปจนกระทั่งถึงสวรรค์ชั้นจาตุม เทวดาชั้นจาตุม  
 เรียกว่าท้าวโลกบาลทั้ง ๔ ก็เจดีเสียด้วย มาต้อนรับแล้ว  
 ก็เชิญให้ครอบครองสวรรค์ชั้นจาตุม

ตอนแรก ท้าวมันธาดุราชก็เพลิดเพลินดีหรอกใน  
 ความสุขของสวรรค์ชั้นจาตุม แต่ครองไปครองมาสักระยะหนึ่ง  
 นานเข้าก็ชักชินชา รู้สึกว่าไม่พอ ยิ่งเล็กน้อย  
 เกินไป ก็เอาอีกแหละ พระเจ้ามันธาดุก็ตรัสถามว่า มีที่  
 ไหนที่มันจะยิ่งใหญ่ มีความสุขกว่านี้บ้าง ข้าราชการบริพาร  
 ก็กราบทูลว่า โน่น ต้องสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ที่พระอินทร์  
 อยู่ จะใหญ่โตมีความสุขมากกว่านี้

พระเจ้ามนธาตุตรัสว่า อ้าว ถ้าอย่างนั้นเราไป  
สวรรค์ชั้นดาวดึงส์กันเถอะ ก็เลยหมุนจักรพระเจ้าจักร  
พรรดิไปอีก ไปถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

เมื่อไปถึงแล้ว พระเจ้าแผ่นดินของเทวดาคือพระ  
อินทร์ ก็เลยแบ่งสวรรค์ให้ครองครึ่งหนึ่ง ตอนแรกก็ดี  
แหม ตอนนี้นำได้ครองสวรรค์ชั้นองค์อินทร์ ไม่ใช่ย่อยนะ  
แต่ทีนี้ครองไป ๆ นานเข้า ๆ เอ ไม่พอ บอกว่า สวรรค์ชั้น  
ดาวดึงส์นี้ มันครึ่งเดียวไม่พอหรอก เราควรจะได้ครอง  
ทั้งหมด เอาละซิ คิดจะครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ทั้งหมด  
เรียกว่าไม่อึด จะทำอย่างไร ก็ต้องวางแผนฆ่าพระอินทร์

แต่ตอนนี้ท่านบอกว่า ขอบเขตหรือวิสัยแห่งศักยภาพ  
ของมนุษย์มันจำกัดไม่เท่ากับเทวดา มนุษย์จะฆ่า  
พระอินทร์ไม่ได้ ในที่สุดพอริษยาพระอินทร์แต่ฆ่าพระ  
อินทร์ไม่ได้ก็เลยห่อเหี่ยว ใจห่อเหี่ยวแล้ว ก็ซูบซีด เลย  
หมดอายุ แล้วก็หล่นจากสวรรค์ ตกลงมาในสวน หมาย  
ถึงสวนหลวง หรือพระราชอุทยานที่อยู่ในเมืองมนุษย์

เมื่อตกจากสวรรค์ลงมาในสวน หมดอายุแล้วก็  
เลยสิ้นชีวิต ทั้งที่เป็นเพียงมนุษย์ได้ครองสวรรค์ตั้งมาก  
แล้ว ตายไป ก็ยังไม่อึด ยังไม่พอ



อันนี้ก็เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า ความปรารถนาของมนุษย์ไม่รู้จักจบสิ้น พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้เป็นคาถาว่า แม้จะเนรมิตภูเขาทั้งลูกให้เป็นทอง ก็ไม่สามารถยังความปรารถนาของคนให้เต็มได้ อันนี้เป็นความจริง สมมติว่าเราทำภูเขาสักลูกหนึ่ง ที่ดอยอินทนนท์ หรือที่ภูกระดึง หรือที่ไหนก็ตาม ให้เป็นทองขึ้นมา เราก็คงพอใจสักพักหนึ่ง แต่ต่อไปไม่นานเราก็รู้สึกไม่พออีก ฉะนั้นประการที่หนึ่ง ก็คือ มันไม่สามารถทำให้เต็มอิ่มหรือให้พอได้ เมื่อไม่พอ ความสุขมันก็ไม่เต็มที

ประการที่สอง ความสุขจากวัตถุปรนเปรอนี้มันมีมาพร้อมกับความเบื่อหน่ายในที่สุด คือ ความสุขแบบนี้ไป ๆ มา ๆ ผลที่สุดก็จบลงด้วยความเบื่อหน่าย เป็นความสุขที่เอียน หรือเบื่อได้ อันนี้ก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่งของมนุษย์ ไม่ว่าจะมีความสุขอะไร ต่อไปเราก็จะเบื่อ เราก็จะเอียน แล้วก็จะอยากจะไปหาความสุขอย่างอื่นใหม่ ๆ ไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็เป็นลักษณะหนึ่งของความไม่รู้จักพอ

เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท  
 เลยต้องทุกข์ถนัด เมื่อประสาทนั้นไม่ประสิทธิ์

ต่อไปประการที่สาม ความสุขจากวัตถุปรนเปรอนี้  
 มันอยู่ข้างนอก ฉาบฉวย มันปรนเปรออยู่ที่ ตา หู จมูก  
 ลิ้น และกาย มันไม่เข้าถึงใจเต็มที่ ในใจที่แท้จริงใน  
 ระดับประณีตลึกซึ้ง มันไม่สุขเต็มที่ ไม่เต็มชีวิตชีวา  
 บางทีข้างนอกหาความสุขไป ตา ดู หู ฟัง สุนัขสนานไป  
 แต่ในใจมีทุกข์อัดอยู่เต็มที่ อย่างนี้ก็เป็นความสุขแบบ  
 พอกไว้เท่านั้นเอง หรือสุขแต่เปลือก ได้แค่เคลือบหรือห่อ  
 หุ้มไว้ ไม่ซ้าก็ลอกก็หลุดหายไป เนื้อในคือตัวจริงอาจเป็น  
 ทุกข์ ไม่ใช่สุขแท้จริง

อีกประการหนึ่ง เพราะเหตุที่มันจำกัดอยู่กับการ  
 การบำเรอประสาททั้ง ๕ พอถึงเวลาที่ประสาททั้ง ๕ ไม่  
 สามารถรับบำเรอความสุขนั้นได้ ในเวลานั้นคนที่เอา  
 ความสุขฝากไว้กับการบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ จะมีความ  
 ทุกข์ มีความเดือดร้อนทรมานทรมายมาก เพราะเกิดความ  
 รู้สึกติดขัดคับแค้นผิดหวังที่ประสาททั้ง ๕ ไม่สามารถ  
 รับความสุขให้แก่ตนได้ และไม่สามารถที่จะมีความสุข  
 ได้ด้วยวิธีอื่น

ขอยกตัวอย่าง เช่น ในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย บางทีอาหารที่เคยอยากเคยชอบ ก็ไม่อร่อย กลับเบื่อด้วยเข้าไปอาหารที่เคยชอบรับประทานที่สุด เอมาวางข้างหน้า กลับบอกให้เอาออกไปเสีย ให้เอาไปทิ้ง ไม่อยากรับประทานเลย ไม่ว่าอะไรก็ตาม ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มันเบื่อ มันรำคาญ มันขัดใจไปหมด

เวลานั้นประสาททั้ง ๕ ไม่สามารถรับความสุขให้แก่เราได้ ตอนนั้นเราต้องอยู่ลำพังกับจิตของตนเอง ตอนนี้ คนที่ฝากความสุขไว้กับประสาทสัมผัสจะมีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อนทรมานทรมาย

ไม่เฉพาะเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเท่านั้น ไม่ว่าเวลาใดก็ตามที่ไม่สามารถแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาปรนเปรอตัวเอง ตลอดจนในยามแผ่วชราเมื่อร่างกายส่วนต่าง ๆ บกพร่อง อ่อนแอ การทำงานของประสาทต่าง ๆ เสื่อมโทรมลงไป การที่จะบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่ได้ผลเต็มที่

การฝากความสุขไว้กับวัตถุ ที่บำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ มีข้อบกพร่อง มีจุดอ่อนหลายประการ อย่างที่กล่าวมา ฉะนั้น มันจึงไม่สามารถให้เข้าถึงชีวิตที่ดีและมีความสุขแท้จริงได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคมก็ตาม หรือ

เป็นด้านชีวิตส่วนตัวก็ตาม เพราะฉะนั้นเราจะต้องก้าวต่อไป

ขอให้มาดูกันว่า คนหาความสุขด้วยวิธีอะไรต่อไป อีก คนที่พัฒนามากขึ้น ก็จะมีวิธีหาความสุขในระดับอื่นต่อไป

ก่อนจะก้าวไปสู่วิธีหรือช่องทางที่สองของการหาความสุข ก็ยอมรับความจริงกันไว้ก่อนว่า แน่นนอน ในขั้นพื้นฐานมนุษย์ยังต้องหวังความสุขจากการบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ตอนนี้เรารู้ความจริงเพิ่มขึ้นด้วยว่า ความสุขด้านนั้นระดับนั้นไม่เพียงพอที่จะให้มีชีวิตที่ดีงาม และไม่เป็นความสุขที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งยังมีช่องมีแฉะมีโอกาสที่จะทำให้เกิดปัญหาหรือทำพิษเอาด้วย คือมนุษย์ก็เกิดทุกข์เพราะความสุขประเภทนี้แหละ

จะพึงพาวัตถุ หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ

ที่นี้ มนุษย์ก็มีสติปัญญา พิจารณาเห็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมากขึ้นว่า การที่จะมุ่งหามุ่งเอาแต่สิ่งปรนเปรอตาหูเป็นต้นเหล่านี้ โดยไม่คำนึงถึงใครอื่นแล้วก็มีการละเมิด มีการเบียดเบียนกันนั้น ในที่สุดแล้ว

มนุษย์จะอยู่เป็นสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องคำนึงถึงสังคมด้วย เราจะต้องคำนึงถึงคนอื่นด้วย เราจะต้องหาความสุขทางวัตถุนี้ ในขอบเขตที่ไม่เป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน แล้วก็ให้หันมามีไมตรีจิต มีเมตตากัน เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ให้ความสุขในทางวัตถุบำรุงบำเรอตัวเองนั้น เป็นไปโดยควบคู่กับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดีด้วย

ก็กลายเป็นว่า พร้อมกับการบำรุงบำเรอตัวเอง ในทางความสุขที่นับว่าเป็นการเห็นแก่ตัวนั้น ก็มีการเอื้อเฟื้อกัน ในทางสังคม มีเมตตา และไมตรีเกิดขึ้นด้วย อันนี้ก็เป็นความก้าวหน้าไปขั้นหนึ่ง เราก็เลยมองความสุขจากการมีไมตรีจิตมิตรภาพต่อกัน ได้พบปะพูดคุยกัน ดังที่เราจะเห็นมนุษย์มีความสุขอีกแบบหนึ่ง จากการที่เพื่อนฝูงมีความปรารถนาดีต่อกัน มาพบปะกัน จัดงานสังสรรค์กัน เฮฮากันไป หรืออย่างน้อยภายในครอบครัว พ่อแม่ ลูก มาพบกันอยู่พร้อมหน้าก็มีความสุข

นอกจากทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นหรือรุ่มเย็น เป็นสุขอยู่ในตัวแล้ว เมตตาและไมตรีก็ทำให้คนเผื่อแผ่ความสุขทางประสาททั้งห้าแก่กัน และลดละการเบียดเบียนแย่งชิงกัน ช่วยให้ผู้มนุษย์แต่ละคนต่างก็มีโอกาส

เสพความสุขทางประสาททั้งห้า นั้นโดยทั่วกัน

เป็นอันว่า สังคมของเรานี้ ถ้าคนมีเมตตา มีไมตรี มีความรัก ปราปรณาดี เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน มันก็ทำให้มีความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น นับว่ามนุษย์ได้ก้าวหน้าไปชั้นหนึ่ง เป็นการเปิดด้านหรือช่องทางหรือวิธีที่จะหาความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง

ความสุขแบบนี้ ก็เรียกได้ว่า ประณีตมาก ดีขึ้นมามากแล้ว แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่พอ เพราะว่ามันมนุษย์มีเวลาที่จะต้องอยู่ลำพังตัวเอง คนอื่นจะมาช่วยให้เรามีความสุขตลอดเวลาไม่ได้ บางเวลาเราอยู่ลำพังตัวเอง คือมีแต่กายของเรา ไม่มีคนอื่นมาอยู่ด้วย เพื่อนฝูงที่รักที่ใครจะมาอยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้ พ่อ แม่ ก็อยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้

ไม่เฉพาะในเวลาที่ต้องอยู่ลำพังตัวเองเท่านั้น แม้แต่บางเวลาที่มีคนอื่นอยู่ด้วย บางทีเราก็ไม่สามารถได้รับความสุขจากคนอื่น เราจะต้องอยู่กับใจของตัวเองเท่านั้น อย่างที่กล่าวเมื่อสักครู่ เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้ง ๆ ที่มีญาติมิตรที่รักใคร่มาห้อมล้อมเต็มไปหมด มาแสดงความปรารถนาดี แต่เขาก็ไม่สามารถให้ความสุขแก่เราได้ ตอนนั้นตาไม่เห็น หูไม่ได้ยิน ต้องอยู่กับใจของตัวเองแท้ ๆ

จะเห็นว่า ความสุขแบบที่ต้องอาศัยคนอื่นก็ยังเป็นการพึ่งพาอยู่ ไม่เป็นอิสระแก่ตัวเอง ถ้ามัวหวังความสุขจากคนนั้นคนนี้ เราก็คงต้องมีความผิดหวัง เพราะบางทีคนนั้นไม่มาในเวลาที่เราอยากให้มา หรือบางทีเขาเคยเป็นอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้ทำไมเขาเป็นอย่างอื่นไปเสีย แล้วเราก็มีความสุขเพราะความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น

แฟนที่เคยเห็นหน้าตาอึดอัดมาวันหนึ่งกลายเป็นหน้าบึ้งไปเสียแล้ว เราก็มีความสุขกระทบใจ เพราะความเปลี่ยนแปลงของเขานั้น แล้วจิตใจคนก็ไม่แน่นอน คนเคยรักกันต่อมาก็โกรธกันได้ การที่จะฝากความสุขไว้กับคนอื่น ก็จะได้ไม่ได้ความสุขที่แท้จริงอีก จึงนับว่าไม่เพียงพอ ไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องหาทางกันต่อไปว่า จะทำอย่างไรให้ชีวิตดีมีความสุขที่แท้จริง มนุษย์ก็ก้าวต่อไปอีก

เป็นอันว่า ความสุขจากวิธีหรือช่องทางที่หนึ่งคือ มีวัตถุบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่พอ ถึงแม้ไปวิธีที่สอง เอามิตรภาพไมตรีจิตและการสังสรรค์กับเพื่อนมนุษย์มาเพิ่มอีกด้านหนึ่งก็ยังไม่พอ

## กล่อมประสาท กล่อมจิต

### เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง

ต่อไป วิธีที่ ๓ หาความสุขจากสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท สิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท หรือกระตุ้นประสาท ตลอดจนกระตุ้นหรือกล่อมความคิด และจินตนาการ ก็เป็นแหล่งหาความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์

โดยเฉพาะมนุษย์บางคนนั้น ไม่สามารถหาวัตถุมาปรนเปรอบำรุงบำเรอประสาทของตัวเองให้มีความสุขได้เพียงพอ หรือบางทีถึงมีวัตถุปรนเปรอประสาททั้ง ๕ มากมาย แต่ก็ไม่สามารถมีความสุขอย่างพอใจได้ หรือมีแล้วปรนเปรอแล้วก็เบื่อไปหมด และบางทีก็อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ไม่ได้ดี ก็เลยไปหาสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท กล่อมจินตนาการ กล่อมความคิดให้เพลิดเพลิน ให้ออกไปจากสภาพปัจจุบัน ให้จิตใจล่องลอยไป ให้ลืมความทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ บ้าง เต็มส่วนพร่องหรืออุดช่องโหว่ของจิตใจที่โหยหิวหาสุขบ้าง ตลอดจนเป็นการเพิ่มดีกรีของความสุข

สิ่งที่จะมากล่อมมาช่วยกระตุ้นให้มีความสุขแบบนี้ มี ๒ อย่างคือ



๑. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางบวก เช่น ดนตรี เพลงดี ๆ วรรณกรรม วรรณคดี จิตรกรรมและศิลปะ อย่างอื่น ๆ หรืออะไรต่าง ๆ ทำนองนี้

๒. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางลบ เช่น สุรายาเมา สิ่งเสพติด การพนัน

สิ่งที่เป็นเครื่องกล่อมหรือกระตุ้นเหล่านี้ เป็น แหล่งหาความสุขของมนุษย์อย่างหนึ่ง มนุษย์ที่หาความสุขจากแหล่งที่ ๑ และที่ ๒ ได้ไม่เพียงพอ หรือสิ่งเหล่านั้นไม่สามารถให้ความสุขได้เพียงพอ ก็จะมาฝากความสุขไว้กับแหล่งที่ ๓ นี้ เป็นเรื่องของคนที่หาความสุขด้วยตัวเองไม่ได้ก็หาเครื่องช่วย

สำหรับตัวกล่อมในทางบวก คำว่า บวก นั้น ก็บอก อยู่แล้วว่าดี คือมีส่วนที่เป็นคุณประโยชน์ ดนตรี ศิลปะ วรรณคดี อะไรต่าง ๆ นั้นช่วยกระตุ้นจิตนาการของเรา กล่อมให้ผลิตเพลิน ทำให้คิดอะไรต่ออะไรไปได้มากมาย ทำให้รู้สึกว่ามีความสุข แต่ถึงอย่างไรก็ตามมันก็ยังเป็น ตัวกล่อม คือว่า มันก็ให้ความสุขโดยมีลักษณะบางอย่าง ที่คล้าย ๆ กับตัวกล่อมอีกด้านหนึ่ง คือ พวกสุรายาเมา สิ่งเสพติด การพนัน ซึ่งเป็นตัวกล่อมในทางลบ

ตัวกล่อมในทางลบ มีผลร้ายมากมายเห็นได้ชัดเจนแน่นอน นอกจากทำให้ชีวิตของตนเองเดือดร้อน ตั้งแต่เป็นการเบียดเบียนทำลายสุขภาพของตนเองแล้ว ก็ทำให้สังคมเดือดร้อนด้วย เช่น การพนัน นอกจากทำให้ชีวิตของตนเองลำบากแล้ว ครอบครัวก็พลอยลำบากไปด้วย สังคมก็พลอยเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะเมื่อจะเล่นก็ต้องหาเงิน เมื่อเงินทองหมดก็ไปลักขโมยของเขาทำให้วุ่นวายกันไปทั้งสังคม หรือดื่มสุรายาเมา ก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น รวมความว่า ทำให้มีเรื่องราวเสียหายได้มากมาย ตัวกล่อมในทางลบนี้ เราเห็นได้ชัดเจนว่ามันไม่ดีแน่ ๆ

### รู้จักกล่อม แทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ

ส่วนตัวกล่อมในทางบวก ที่ว่าดีนั้น หมายความว่ามีส่วนที่ดีอยู่ คือ มีโทษแก่ผู้อื่นน้อยเหลือเกิน จะเรียกว่าไม่มีโทษแก่คนอื่นก็ได้ เมื่อเราเพลิดเพลินกับเพลง ดนตรี ศิลปะ วรรณคดีอะไรต่าง ๆ เราก็สบาย ไม่ต้องพึ่งสุรายาเมา

แต่ก็ไม่แน่ บางคนเอาทั้งสองเลย มีเพลง มีดนตรี สนุกสนานแล้ว สุรายาเมาก็ว่าไปด้วย เพลง ดนตรี ศิลปะ

ที่ไม่ดีก็ก่อโทษ มีผลทางลบได้มาก บางทีคนก็ใช้วิธีที่ว่า  
 มาหมดทั้งสามอย่างหาความสุขที่มีผลในทางลบ เอาทั้ง  
 วิธีบำเรอประสาท สังสรรค์ และเสพสิ่งกล่อม เช่น ทั้งเลี้ยง  
 กัน สังสรรค์สนุกสนาน เพลง ดนตรี สุรายาเมาพร้อม  
 และอาจแถมการพนันเข้าไปอีก พวกนี้ดังลึกลงไปใน  
 โหมหะ ลุ่มหลงเบียดเบียนชีวิตและสังคมมากขึ้น เพราะ  
 ฉะนั้นจะต้องรู้จักแยกให้

ถ้ารู้จักแยกและเลือกหาส่วนที่ดี เช่น ดนตรีที่  
 ประณีต ที่มีคุณค่าในทางส่งเสริมอารยธรรม วัฒนธรรม  
 มันก็เป็นตัวที่ช่วยให้เราพ้นไปได้จากเครื่องกล่อมในทาง  
 ลบ ทำให้เราไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยสิ่งเสพติด สุรา ยาเมา  
 เป็นต้น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าใช้ให้ดี ตัวกล่อมในทางบวกจะเป็น  
 ตัวชักนำเราไปสู่คุณค่าที่สูงยิ่งขึ้นไป แม้แต่ชักนำให้เข้า  
 มาสู่การปฏิบัติธรรมก็ยังได้ เพลงดี ๆ ดนตรีไพเราะ จิตร  
 กรรมฝาผนังที่สวยงาม เป็นอุบายของคนในยุคที่ผ่านมา  
 ที่ว่าถ้ารู้จักใช้สิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นประโยชน์ ก็เอามา  
 ชักจูงจิตใจที่พลัดพลินเป็นสุขด้วยความงามของสิ่ง  
 เหล่านี้ ให้มาสัมพันธ์ ให้มาโยงกับเรื่องของธรรม แล้ว  
 ทำให้เห็นคุณค่า ให้สนใจในเรื่องของธรรม ให้คิดคำนึง

ถึงธรรม แล้วก็พาเข้ามาหาธรรมต่อไป เพราะฉะนั้น มันจึงสามารถเป็นตัวอย่างที่ดี มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ประณีตสูงส่งก็ได้

เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนา เราจะเห็นว่า ในศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะไม่มีข้อห้าม หรือข้อกำหนดให้งดเว้นในเรื่องเหล่านี้ ท่านไม่ห้ามเรื่องดนตรี ไม่ห้ามเรื่องศิลปะ เช่นจิตรกรรม อะไรต่าง ๆ บางทีก็เหมือนกับเป็นการส่งเสริมไปด้วย ดังมีเรื่องในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าบางทีทรงแต่งเพลงให้คนที่ เป็นคู่รักกันด้วยซ้ำ แต่แต่งเพลงชนิดที่มีเนื้อหาทางธรรม เรียกได้ว่าเป็นดนตรีในพระธรรมวินัย

มีพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎกด้วยซ้ำ มีเพลงที่ คู่รักเขาเอาไปเกี่ยวกัน แต่ในนั้นมีสาระสำคัญที่เกี่ยวกับ ธรรมด้วย และก็มีการในอรรถกถาธรรมบทที่พระพุทธ เจ้าเคยทรงแต่งเพลงให้แก่มาณพ อย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ตัวกลมในทางบวกจึงนับว่ามีประโยชน์มาก แต่เราจะต้องส่งเสริมในส่วนที่ดีงาม เริ่มแต่ ต้องแยกว่า ดนตรีอะไรที่จะทำให้คนหมกมุ่นมัวเมา แล้วก็นำไปสู่ความลุ่มหลงยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดความเสียหาย อันนั้นเราไม่เอา ส่วนดนตรีอะไร เพลงอะไร วรรณคดี

อะไร จิตรกรรมอะไรที่จะนำจิตใจให้ประณีตสูงขึ้น เราก็ส่งเสริมอันนั้น เพราะในระดับศีล ๕ ท่านไม่ได้ห้าม ไม่ได้กำหนดให้งดเว้นสิ่งเหล่านี้เลย เราสามารถสนับสนุนได้ด้วยซ้ำ

รวมความว่า เพลง ดนตรี รวมทั้งศิลปะโดยทั่วไปนั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะมาเถียงกันว่ามันเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี เราควรใช้มันหรือไม่ แต่ควรพิจารณาในแง่ของการพัฒนาตนว่า มันมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร และเราจะเป็นอิสระจากมันดีหรือไม่และได้หรือไม่ ซึ่งจะทำให้มองเห็นท่าทีและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านี้ ที่แยกได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ เพลงและดนตรีอะไรบ้าง และใช้อย่างไร จึงจะดีมีประโยชน์ ไม่ทำให้เกิดโทษหรือความเสียหาย

ระดับที่ ๒ ชีวิตอิสระที่มีความสุขแท้จริงได้โดยไม่ต้องอาศัยเพลงและดนตรี มีหรือไม่ ดีอย่างไร และจะเข้าถึงได้อย่างไร

ถ้ายังเข้าไม่ถึงระดับที่ ๒ ก็ควรปฏิบัติในระดับที่ ๑ ให้ดีที่สุด หรือพยายามปฏิบัติเพื่อเข้าถึงระดับที่ ๒ นั้น โดยรู้ตระหนักแก่ใจว่าที่ทำเช่นนั้นเป็นการฝึกตน

## สุขเพราะกล่อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน

ที่ว่ามานี้เป็นเรื่องของตัวกล่อม ซึ่งกล่อมมนุษย์ให้ผลิตเพลินและกระตุ้นให้มีจินตนาการมากขึ้น ก็เป็นเรื่องที่มีดีส่วนหนึ่งเหมือนกัน และส่วนดีนั้นก็ว่าไป แต่ในเวลาเดียวกัน ส่วนเสียก็มีอยู่ ที่นี้เราก็มารู้ถึงส่วนที่เป็นข้อบกพร่องกันบ้าง

ตัวกล่อมในทางบวกนั้น ถึงแม้มันจะมีผลดีอย่างที่ว่ามาแล้ว แต่มันก็ทำให้เราไม่อยู่กับสภาพความเป็นจริง ทำให้เตลิดเพริดหนีออกไปจากสภาพที่เป็นอยู่เป็นปัจจุบัน เป็นคนที่สติไม่ค่อยมัน ตกอยู่ในความประมาทได้ง่าย นอกจากนั้น มันอาจจะทำให้หลงได้ด้วย บางทีถึงกับหมกมุ่นหลงใหล ไม่เป็นอันทำกิจหน้าที่หรือสิ่งที่ควรทำ อย่างน้อยเมื่อมีเพลิน ก็มักจะผัดเพี้ยนปล่อยเวลา และเมื่อเซพแล้วก็มักจะติด พอเราติดแล้ว มันก็เป็นตัวการที่ทำให้เราไม่ก้าวต่อไปในการพัฒนาศักยภาพ

ศักยภาพของมนุษย์ยังมีมากกว่านี้ โดยเฉพาะในการที่จะมีความสุขได้โดยลำพังด้วยจิตใจของตนเอง ในการที่จะมีอิสระภาพและมีความสุขของจิตใจที่เป็นอิสระ นี่เป็นศักยภาพของมนุษย์ที่ทำได้ แต่ถ้าเรามาติดกับสิ่ง

เหล่านี้ เราจะหยุด ไม่พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ต่อไปอีก ทำให้สูญเสียประโยชน์ที่จะพึงได้ นอกจากนั้น ความสุขที่อาศัยตัวกล่อมเหล่านี้ ก็ยังเป็นความสุขแบบพึ่งพา ยังทำให้ชีวิตของเราขึ้นต่อมัน แล้วก็ยังเป็นสุขชนิดชั่วคราว เป็นสุขอยู่ได้เมื่ออยู่กับตัวกล่อมเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้เราหยุดแค่นี้ พระองค์ตรัสว่า เรายังมีทางเดินไปข้างหน้าอีกยาวไกล คนที่ต้องการพัฒนาดน จะได้ไม่มาติดกับสิ่งเหล่านี้ เราอาจจะมาผลิตเพลินอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็ก้าวเลยผ่านไป

เป็นอันว่า โดยสาระสำคัญ ข้อเสียของความสุขจากตัวกล่อมเหล่านี้ ก็คือว่า มันยังทำให้หลงติดเพลินเพลินได้ แล้วก็ทำให้เราละออกจากสภาพปัจจุบัน ละออกจากความเป็นจริง ทำให้จิตของเราล่องลอยไปกับจินตนาการ ล่องลอยไปในโลกแห่งความฝัน ไม่อยู่กับความเป็นจริง เป็นคนที่เผลอเผลอขาดสติได้ง่าย ๆ เป็นทางของความประมาท

การแก้ปัญหาของมนุษย์นั้น ถ้ายังอยู่กับโลกแห่งความฝันที่เลื่อนลอยอยู่นี้ ก็จะไม่สำเร็จผล เราจึงต้องกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง

รวมความว่า เราจะต้องก้าวหน้าต่อไป เพราะถึงอย่างไร เราก็ยังอยู่ในโลกแห่งความฝัน ยังล่องลอยพอลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ก็รู้สึกว่ เอนี้ เรายังไม่พ้นทุกข์ที่แท้จริงเลยนะ ที่เราสุข ก็สุขเพราะตัวกล่อมพาไปเท่านั้นเอง มันยังไม่เป็นความสุขที่แท้จริง หรือว่ามีความสุข แต่ยังไม่พ้นทุกข์

**จะอยู่ด้วยการกล่อม หรือด้วยการปลอบขวัญ  
ก็ยังไม่พ้นการต้องพึ่งพา**

ตรงนี้สำคัญนะ คือ มนุษย์จำนวนมากมีความสุข แต่ไม่พ้นทุกข์ เพราะทุกข์ในตัวมีอยู่อย่างไก็ยังมีอยู่อย่างนั้น มันก็เพลินไปด้วยกับสิ่งที่มากล่อมชั่วคราวตอนที่ออกจากโลกแห่งความเป็นจริงไป เราก็มีความสุข แต่พอลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ทุกข์ที่เคยมีก็มีอีก ทุกข์ที่ยังไม่ได้แก้ก็ยังไม่ได้แก้

แล้วข้อสำคัญก็คือว่า เรายังต้องอาศัยความสุขที่พึ่งพาสังภายนอก อันนี้สำคัญ คือยังเป็นความสุขที่ไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นไทแก่ตัวเอง เป็นความสุขแบบพึ่งพา เราต้องอาศัยดนตรี ต้องอาศัยวรรณคดี ต้องอาศัยจิตรกรรม ต้องขึ้นต่อสิ่งรายรอบข้างนอกตัว ยังเป็นความสุข



ที่ไม่เป็นอิสระ เอาละ เราก็จะต้องก้าวกันต่อไปในวิถีทางแห่งความเป็นอิสระในการที่จะมีความสุข

ต่อไป อะไรอีกที่มนุษย์แสวงหาเพื่อจะทำตนให้มีความสุข อีกสิ่งหนึ่งที่มนุษย์จำนวนมากหันไปหาก็คือเครื่องปลอบประโลมใจหรือสิ่งที่ให้ความหวัง สิ่งปลอบประโลมหรือให้ความหวังนี้ เป็นเรื่องที่ลึกลงไปในจิตใจมาก และมักจะเป็นเรื่องลึกลับหรือเกี่ยวกับอำนาจที่มองไม่เห็น เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์ ตลอดจนสิ่งที่เป็นเครื่องประเทืองขวัญ เช่น น้ามนต์ เป็นต้น

คนจำนวนมากไม่น้อยเลยหันไปหาสิ่งเหล่านี้ มุ่งหวังความสุขและชีวิตที่ดีจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย อันนี้ก็เป็นทางออกของมนุษย์อย่างหนึ่ง แต่พระพุทธานุศาสนาก็จะบอกอีกนั่นแหละว่า อันนี้ก็ไม่ใช่วิธีสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง เพราะมันเป็นการอยู่ด้วยความหวัง ที่ไม่ได้เห็นแจ้งประจักษ์ในเหตุผลด้วยตนเอง คือ เราไม่รู้เหตุรู้ผลในเรื่องนั้น เราก็อยู่ในความเลื่อนลอยอีกนั่นเอง เป็นการฝากความหวังไว้กับสิ่งภายนอก

เราหวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หวังว่าเทวดา หรือเทพเจ้านั้น จะพาให้ได้สำเร็จผลที่เราประสงค์ แต่ตัวเหตุปัจจัยและกระบวนการความเป็นไปในการที่จะให้เกิดผลนั้น เรา

มองไม่เห็น เราก็ต้องคอยรอ คอยหวังเอา ฝากชะตากรรมไว้กับอำนาจบันดาลจากภายนอก อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง ก็เป็นเรื่องของการที่ไม่เป็นอิสระหรืออยู่อย่างไร อิสระภาพ ผลที่สุดก็เป็นความสุขที่พึงพาตนเองไม่ได้ ไม่เป็นไทแก่ตนเองอีกนั่นแหละ เพราะฉะนั้นมันก็ไม่เป็นความสุขที่แท้ ไม่เป็นชีวิตที่ดีจริง พระพุทธศาสนาก็ให้ก้าวต่อไป

### สุขเต็มอิมภายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง

ที่นี้มนุษย์จะก้าวต่อไปอย่างไร ก้าวต่อไปของมนุษย์ ในการแสวงหาชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้ ก็คือการหาความสุขทางจิตใจแท้ ๆ คราวนี้ก็มาถึงข้างในจิตใจของตัวเองเลย

ในสมัยโบราณก่อนพุทธกาลมาแล้ว คนจำนวนมากหาวิธีที่จะสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขกันต่าง ๆ นานา วิธีที่กล่าวนำข้างต้นเขาหาทั้งหมดแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล จนกระทั่งในที่สุดเขาเห็นว่า ไม่ว่าจะหาออกไปถึงไหน ก็ยังไม่ถึงที่สุด ไม่สุขสม ก็หันเข้ามาแสวงหาภายในตนเอง

คนพวกหนึ่งก็ออกบวชเป็นฤาษีชีไพร ไปบำเพ็ญ

เพียรทางจิต ทำสมาธิ จนกระทั่งได้ฌาน ได้สมาบัติ พวกนี้ก็ติ่มด่ำกับภาวะทางจิตใจ จิตลงสู่ภาวะที่ลึกซึ้ง เขาเรียกว่าจิตหลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดภวน หลุดพ้นจากสิ่งที่ทำให้ระคายเคือง พวกนี้ไม่มีความทุกข์เลย สามารถนั่งบำเพ็ญสมาธิอยู่ ๗ วัน ๑๕ วัน ไม่ต้องกินข้าวเลยก็ได้ มีความสุขมาก มีสมาธิติ่มด่ำ จิตใจแน่วแน่จริง ๆ เพราะถึงฌาน ถึงสมาบัติ นี่ก็มาอีกแบบหนึ่ง พวกนี้ก็ปรากฏว่ามีความสุขมาก สุขจริง ๆ

เอ ถ้าเราใช้หลักที่ว่ามาข้างต้นตรวจสอบดู ก็ดูจะไปกันได้ดี คือเป็นความสุขที่อยู่ได้โดยลำพังตนเอง ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก สามารถอยู่ด้วยใจตนเองคนเดียวเลย ตอนนี้ไม่ต้องมีวัตถุ ไม่ต้องมีอะไรเลย ก็มีความสุขได้อยู่ด้วยตัวเอง อยู่ลำพังกับจิตใจของตนเอง

เมื่อได้ความสุขแบบนี้แล้ว แม้แต่ป่วยไข้ก็สบาย เพราะว่าเราได้ความสุขถึงขั้นนี้ ทำสมาธิได้ ทำฌานได้ เวลาเจ็บป่วย ถึงแม้ว่าร่างกายของเราจะทุกข์จะเดือดร้อนก็ไม่ใช่ไร เราก็ทำสมาธิ จิตใจของเราก็ติ่มด่ำ เราก็มีความสุข เราก็มีความสุขสบายได้ ขึ้นฉ่ำสดใส ฤาษีโยคีหลายท่านก็มีความสุขแบบนี้ เหมือนอย่างที่ยืนยันว่าอดอาหารก็วัน ๆ แม้แต่ครึ่งเดือนก็อยู่ได้ สบาย มีความสุข

อันนี้ก็เป็นวิธีแสวงหาความสุขอย่างหนึ่ง นับว่าประณีต ยิ่งขึ้นแล้ว ดูคล้าย ๆ ว่าเข้าหลักดี

แต่พระพุทธเจ้าตรัสเตือนว่ายัง ความสุขแบบนี้ เป็นความสุขภายในของจิต สุขในตัวของตัวเอง เป็นขั้น สูงแล้ว แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถอยู่ในภาวะแห่งความสุข หรืออยู่ในอาการดีมดำทางจิตนั้นได้ตลอดไป เขาจะต้อง ออกมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง เมื่อเขาออกมาสู่โลก แห่งความเป็นจริง ก็ต้องเผชิญชีวิต เผชิญสภาพแวดล้อม อยู่ท่ามกลางสังคมอีก ถ้าเขาไม่ได้แก้ปัญหาเหล่านั้นให้ จบสิ้นไป เขาก็ต้องกลับมาเผชิญต่อ

เพราะฉะนั้น คนที่หลบเข้าไปอยู่ในภาวะที่เรียกว่า ฌานสมาบัตินั้น ตลอดเวลาที่อยู่ในภาวะนั้น เขาก็มีความสุข แต่เมื่อเขาออกมาจากฌานสมาบัติ มาพบ ปัญหา มันก็มีปัญหาต่อไป เขาก็วุ่นวาย ถ้าเขาแก้ปัญหา ไม่เป็น มันก็จะแก้ปัญหาไม่เป็นอยู่นั่นแหละ

**สุขแท้ เมื่ออยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์**

แต่ข้อที่ดีพิเศษขึ้นไปก็มีอยู่บ้าง คือการที่ว่าจิต ของเขามีความสามารถ มีความทนทาน มีคุณสมบัติที่ดี

เพิ่มขึ้นมา ซึ่งจะทำให้เขาพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์  
ได้ดีขึ้น ตลอดจนอาจจะมีผลในการที่สามารถใช้วิจารณ์  
ญาณไตร่ตรองได้ดีขึ้น เพราะว่าจิตไม่วุ่นวาย

อันนี้แหละ คือสิ่งที่เราต้องการ และนี่แหละเป็น  
ตัวชี้แนะ เป็นตัวบอกไปว่าอะไรที่เราต้องการต่อไป คือ  
เราไม่ต้องการแค่ให้จิตมืดดำ มีความสุขกับภาวะในทาง  
ฉานสมาบัติเท่านั้น อันนั้นไม่ถือว่าจบสิ้น เราจะต้องมี  
ชีวิตชนิดที่เผชิญหน้ากับความเป็นจริง และมีความสุขอยู่  
ได้ตลอดเวลา ต่อหน้าความจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันทันที  
ทุกรูปแบบ มิฉะนั้นแล้วมันจะมีความสุขชนิดที่ยังไม่พ้น  
ทุกข์สักที อันนี้แหละเป็นจุดหัวใจที่สำคัญมาก จะพ้น  
ทุกข์ได้จริงก็ตอนนี้ คือให้เราอยู่เป็นสุขแท้ในโลกแห่ง  
ความเป็นจริงได้

แต่การบำเพ็ญเพียรทางจิตที่จิตมันมืดดำนี้ ได้ให้  
นัยมาอย่างหนึ่งว่า ในสภาพที่จิตสงบระงับดีแล้วนี้ จิต  
ไม่วุ่นวาย เราจะใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอะไรก็เห็น  
ได้ชัดเจนขึ้น ปัญญาของเราจะเฉียบหรือแหลมคมขึ้น  
พร้อมทั้งพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นธรรม อย่าง  
ถูกต้องเที่ยงแท้ยิ่งขึ้น

ฉะนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการก็คือ การพัฒนา

ต่อไปอีกชั้นหนึ่ง เมื่อก็เป็นชั้นของจิต เป็นความสุข  
 ชั้นจิต ชั้นต่อไปก็คือ ชั้นปัญญา คือการมาเผชิญหน้า  
 และรู้เท่าทันความจริงด้วยปัญญา สาระของขั้นนี้ก็คือ  
 การรู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และเมื่อรู้เท่าทัน  
 ตามความเป็นจริงแล้ว ก็ทำจิตใจของเราให้เป็นอิสระได้  
 พระพุทธศาสนาถือว่าจะต้องมาถึงขั้นนี้ ต่อเมื่อถึงขั้นนี้  
 เท่านั้น จึงจะเป็นการมีชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริง

เป็นอันว่า ชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงจะเข้าถึงได้  
 ด้วยปัญญาเมื่อก็เป็นชั้นจิต มาถึงตอนนี้เป็นชั้นปัญญา  
 คือการที่เราจะมีความสุขมาถึงขั้นพ้นทุกข์ได้เด็ดขาด  
 เป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะไม่มีทุกข์เหลืออยู่เลย แม้  
 จะเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งที่ปัญหาที่แก้ไขปัญหาก็ได้ หรือ  
 ว่าไม่ทำให้สิ่งนั้นเกิดเป็นปัญหาขึ้นแก่ตนเอง แล้วก็อยู่  
 กับความเป็นจริง ลักษณะที่สำคัญก็คือ การที่อยู่กับ  
 ความเป็นจริง อยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันอย่างดีที่สุด โดย  
 ไม่มีทุกข์แอบซ่อนอยู่ที่ไหนเลย

มีสุขแท้ที่ไร้ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอัมจริง

สำหรับคนที่สามารถสร้างชีวิตที่ดีงาม มีความสุข  
 โดยมีปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้แล้ว เมื่อเขาสร้างผลสำเร็จ

ในทางจิตขึ้น เช่น ทำสมาธิได้สูง การทำสมาธิเข้าถึง  
ภาวะเต็มตำทางจิตนั้น มันก็มาเป็นตัวประกอบเสริม  
ความสุขของเขา ให้ความสุขนั้นมาก หรือพูดให้ถูกต้อง  
แท้นี้ว่า มันก็เป็นความสุขที่เต็มบริบูรณ์ครบถ้วน คือเขา  
จะเสวยความสุขนั้นได้บริบูรณ์เต็มตามสภาพของมัน  
โดยไม่มีอะไรบกพร่อง ระบาย หรือบ่นเปียนเลย เพราะ  
มีรากฐานคือความไม่มีทุกข์ เป็นตัวรองรับ ฉะนั้น ความ  
สุขด้านอื่น ๆ ก็เป็นตัวเสริมความสุขของเขา โดยที่ตัว  
เขามีความสุขแท้เป็นฐานหรือเป็นพื้นอยู่แล้ว

ด้วยเหตุนี้ คนที่ถึงขั้นนี้แล้ว ถ้าเขามีความสุขทาง  
จิตเข้ามาประกอบ ก็ยิ่งดี ถ้าได้ฉานสมาบัติด้วย เขาก็มี  
ความสุขทางฉานสมาบัติเพิ่มเข้าอีก โดยที่เชื้อความทุกข์  
ไม่มีในใจ ที่จะทำให้เกิดความสุขชนิดนั้น ๆ ลดน้อยหรือ  
แห้วไป

เราจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย  
ก็ใช้วิธินี้หาความสุขอย่างนี้ คือ วิถีชีวิตที่ดีท่านก็  
สร้างให้สำเร็จด้วยปัญญาแล้ว เสร็จแล้ว ท่านยังสามารถ  
เข้าสมาธิเสวยฉานสมาบัติด้วย ดังนั้นในเวลาที่ท่าน  
ว่างจากงานการ ท่านก็ไปเข้าสมาธิ เข้าไปอยู่ในฉาน  
สมาบัติที่ท่านเรียกว่า ฌานธรรมสุขวิหาร หมายความว่า

การเข้ามานของท่านเหล่านี้ ท่านเรียกว่า เป็นการหาความสุขหรือพักผ่อนในเวลาปัจจุบัน เป็นวิธีการเท่านั้นเอง และเป็นตัวเสริมความสุข

แต่ในหมู่คนทั่วไป แม้แต่ชาวพุทธเอง บางทีก็มีการเข้าใจผิด นึกว่าการเข้ามานสมาบัติได้นี้ เป็นการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทศาสนา อันนี้ต้องระวังมาก เป็นการพลาดทีเดียว

พระพุทศาสนาไม่ถือว่า การได้ผลสำเร็จทางจิต เป็นการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง เพราะมันยังไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง และเขาจะต้องออกมาสู่โลกที่เป็นปัจจุบัน แล้วก็ต้องเผชิญกับความเป็นจริงนั้น อันนี้คือ การที่เราก้าวจากความสุขที่ละชั้น มาถึงขั้นที่ว่า อยู่โดยลำพังจิตใจของตัวเองก็ได้แล้วในชั้นจิต แล้วมาสู่ขั้นสุดท้ายคือ ขั้นปัญญาที่ทำให้หมดปัญหา แล้วต่อจากนั้น ความสุขขั้นต้น ๆ ที่มีขึ้น ก็จะมาเป็นตัวเสริมหรือเพิ่มกำไรได้ทั้งหมด

สำหรับคนที่เข้าถึงความสุขในชั้นแห่งปัญญาแล้วนี้ จะมีความสุขทางจิตเข้ามาเป็นตัวเสริมให้สุขยิ่งขึ้น ถ้าเขาต้องการความสุขทางด้านประสาทสัมผัส ก็เอามาเป็นตัวเสริมได้อีก ไม่มีปัญหาเลย ฉะนั้น จึงต้องเข้าใจให้ถูก



ต้องว่า พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราจำกัดเชื้อของความทุกข์ให้หมด ในทางพุทธศาสนาจึงเน้นถึงความหมดทุกข์ ไม่ได้เน้นถึงการแสวงหาความสุข เพราะว่าตัวความสุขนั้น ๆ เราหาได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ มากมายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นตัวประกอบ ไม่ใช่ตัวแท้ของการแก้ปัญหา และไม่ใช่เป็นจุดหมายที่แท้จริง

### สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น

เท่าที่อาตมภาพกล่าวมานี้จะเห็นว่า การหาความสุขของมนุษย์ก้าวหน้ามาเป็นขั้น ๆ จัดเป็นระดับได้ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ การบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสที่ทางพระท่านเรียกว่า ขั้นกาม หรือกามาวจร เป็นการหาความสุขของคนทั่วไป แม้จนกระทั่งถึงสวรรค์ทั้ง ๖ ก็อยู่กับเรื่องของประสาทสัมผัสทั้งนั้น ล้วนแต่รุ่มรวยอยู่กับกาม เป็นพวกกามาวจร

ทีนี้ ในขั้นกามนี้ ความสุขที่มาพร้อมด้วยชีวิตที่ดีก็คือ การที่มีและการแสวงหาความสุขทางประสาทสัมผัสนั้น โดยให้อยู่ในกรอบของการควบคุมด้วยการเอื้อเพื่อเกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์ในสังคม ให้เป็นไปอย่างไม

## เบียดเบียนกัน

ภาวะที่อยู่ร่วมกันโดยมีระเบียบวินัย ไม่ละเมิดต่อกัน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน นี่คือนิยามที่เรียกว่า ศีล เพราะฉะนั้น ความสุขในชั้นกามนี้ จึงอยู่ได้ด้วยศีล

ถ้ามนุษย์แสวงหาความสุขทางประสาทสัมผัส โดยมีกรอบของการไม่เบียดเบียนกันในทางสังคม คือ มีศีลแล้ว ก็ใช้ได้ เพราะฉะนั้น ความสุขระดับที่ ๑ คือ ชั้นกามนี้อยู่ได้ด้วยศีล คือการที่มนุษย์นี้ไม่เพียงแต่ต่างคนต่างจะหาให้ตัวเองว่า ฉันจะบำรุงบำเรอกาย ตา หู จมูก ลิ้น ของฉันเท่านั้น แต่คำนึงถึงคนอื่นด้วย เอื้อเฟื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกันด้วย ถ้าอย่างนี้ ก็พออยู่กันได้ สังคมมนุษย์ก็พอมีความสุข แล้วตัวเราก็จะมีความสุขในท่ามกลางสังคมที่มีสันติสุข

เพราะฉะนั้น ชั้นที่ ๑ คือ ความสุขระดับกามนี้อยู่ในระดับของศีล

ระดับที่ ๒ คือ ความสุขที่ประณีตขึ้นมาในระดับจิตใจ ที่เข้าถึงโดยลำพังจิตเองแท้ ๆ อย่างที่ว่า ทำสมาธิตลอดจนบำเพ็ญฌานสมาบัติ ตอนนี้นำจากเรื่องกามไปแล้ว ท่านเรียกว่า ขั้นรูปาวจร และอรุปาวจร ขอเรียกเป็นศัพท์เทคนิคหน่อย เป็นขั้นของความสุขทางจิต

พวกระดับ ๒ นี้ไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัสแล้ว ไม่ต้องมาบำเรอตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว อยู่ด้วยจิตใจของตัวเองก็มีความสุขได้ ตี๋มด้า เข้าถึงภาวะประณีตสูงสุดทางจิต บางพวกก็บอกว่า แหม เราได้เข้าถึงองค์เทพเจ้า ได้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระพรหม กับอาตมันใหญ่หรือปรมาตมัน อันนี้ก็เป็นเรื่องของรูปาวจร และอรูปาวจร เป็นขั้นของจิตทั้งนั้น

จะเห็นว่า จากระดับของกาม ที่การหาความสุข อาศัยศีลช่วยควบคุม ก็ต่อไปถึงความสุขในระดับของจิตที่เรียกว่าเป็นรูปาวจร และอรูปาวจร ซึ่งอาศัยสมาธิ คือการเข้าถึงความสุข ต้องใช้วิธีฝึกหัดปฏิบัติทางจิตใจ นี่คือการที่พระพุทธรศาสนาสอนควบไปเป็นคู่ ๆ คือ ระดับที่ ๑ กาม คู่กับศีล พอถึงระดับที่ ๒ จิต คู่กับสมาธิ

ระดับที่ ๓ คือ ต่อจากนั้น ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง ก็ถึงระดับสูงสุดที่สุขนั้นปราศจากทุกข์ เป็นขั้นของอิสรภาพ หรือขั้นนิมุตติ ก็คือระดับของปัญญา หมายความว่า เป็นระดับที่ความสุขเกิดจากการที่ปัญญาเห็นแจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วถอนตัวออกมาเป็นอิสระลอยตัว ไม่ถูกครอบงำหรือกระทบกระเทือนด้วยความผันผวนปรวนแปรของโลกและชีวิต ความสุขอยู่ที่ปัญญา

และความเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใดอื่น ระดับนี้เรียกว่า  
เป็นโลกุตตระและสำเร็จด้วยปัญญา

เราจะเห็นการจัดหมวดธรรมนี้เป็นสภาพ หรือ  
ภูมิชั้น ที่เรียกว่า กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร และ  
โลกุตตระ สายหนึ่ง

ส่วนทางด้านข้อปฏิบัติก็มี ศีล สมาธิ และปัญญา  
อีกสายหนึ่งมาบรรจบกัน

### สุขแท้ อยู่ในวิถีแห่งอิสรภาพ

เป็นอันว่า การที่เราแสวงหาชีวิตที่ดีให้มีความสุข  
ที่แท้จริงนั้น ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ก็เข้าถึงธรรมในพระ  
พุทธศาสนา พุดไปพุดมาก็คือ เรื่องของการเข้าถึงธรรม  
ในพระพุทธศาสนา โดยเอาสภาพชีวิตที่เป็นจริงนี้แหละ  
มาเป็นฐานตรวจสอบ คือการมีความสุขสูงขึ้นเป็นขั้น ๆ  
รวม ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ การเข้าถึงธรรมในขั้นต้น ก็คือ เอาศีล  
มาใช้ หมายความว่า ในการที่เราอยู่ร่วมกัน ในโลกแห่ง  
การบำเรอประสาทสัมผัส คือ ในโลกของการอยู่ด้วย  
กามนี้ ก็ให้มีศีลให้สังคมนี้สงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกัน

และกัน เกื้อกูลกัน เอื้อเฟื้อกัน การใช้กามบำรุงบำเรอกาย  
พร้อมทั้งตา หู จมูก ลิ้น ก็จะทำให้ความสุขได้

ระดับที่ ๒ ในการเข้าถึงธรรม ก็คือ การอบรม  
เจริญสมาธิ ซึ่งจะทำให้เข้าถึงความสุขทางจิต

ระดับที่ ๓ เข้าถึงธรรมด้วยปัญญาที่ทำให้ปราศ  
จากทุกข์โดยสิ้นเชิง เข้าถึงโลกุตตระ

อาตมภาพก็ได้แบ่งให้เห็นแล้วว่า การสร้างสรรค์  
ชีวิตที่ดีของมนุษย์นั้น มันเป็นลำดับขั้นของการก้าวหน้า  
ไปเรื่อย ๆ มนุษย์ที่รู้ที่เข้าใจ มีปัญญา ก็จะทำให้ความสุข  
ให้เกิดแก่ตนได้พร้อม และจะมีวิธีการมากมายใน  
การหาความสุข พร้อมทั้งจะรู้ขอบเขตของความสุขใน  
แต่ละระดับด้วยว่า มันให้ความสุขแก่เราได้แค่ไหน มีจุดอ่อน  
มีข้อบกพร่อง มีโทษ หรือทางเสียอย่างไร แล้วเราจะได้  
ไม่หลงระเหิมมัวเมาติดอยู่ในความสุขเหล่านั้น และจะได้  
พัฒนาตนให้ก้าวต่อไปจนกว่าจะเข้าถึงธรรม มีสุขแท้อยู่  
ในความจริง

แม้แต่ความสุขในขั้นจิตที่เข้าถึงฌานสมาบัติ ก็ยัง  
ไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และยังทำให้หลงติดอยู่ได้  
ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตักเตือนมากกว่า พวกที่บำเพ็ญ  
ฌานนี้ก็ต้องไม่ประมาท ถ้ามัวติดสุขในฌาน ติดใน

สมาธิ ก็จะไม่ตลอด เพราะอย่างนี้ พวกนักบวชก่อน พุทธกาลก็เลยเป็น ฤาษี โยคี ดาบสอยู่เรื่อยไป ไม่รู้จักจบ ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก อยู่แค่นั้น ไม่รู้จักถึงอิสรภาพ ที่เป็นสุขแท้สักที คือได้แค่ฉนวน ไม่ถึงนิพพาน

ความสุขแต่ละขั้นแต่ละระดับมีจุดอ่อนหรือ ข้อบกพร่องจนถึงมีความสมบูรณ์อย่างไร จะเห็นได้จาก ลักษณะของความสุขในขั้นหรือระดับนั้น ๆ ซึ่งได้พูด อย่างกว้าง ๆ กระจาย ๆ ไปแล้ว ในที่นี้จะสรุปให้เห็นเป็น ลำดับดังนี้

**ความสุขระดับที่ ๑ คือ ขั้นกาม** มีลักษณะสำคัญ คือ ต้องอาศัยสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ หรือขึ้นต่อวัตถุ ประนเปรอจากภายนอก ท่านเรียกสั้น ๆ ว่า ขึ้นต่ออามิส

นอกจากนั้นยังมีลักษณะที่เป็นข้อเสียอย่างอื่น พ่วงมาด้วยอีกหลายอย่าง เช่น เป็นของหมดเปลือง แ่่ง ชิงกันได้หรือต้องแย่งชิงกัน ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หรือไม่ อาจให้เต็มอิ่มได้ แต่หาอารมณ์แปลกใหม่มาเติมหรือมา แทนเรื่อยไป มิฉะนั้นจะเบื่อหน่าย ไม่อาจอยู่ลำพังกับจิตใจของตนได้ และอาจทำให้หลงใหลระเร่ หรือหมกมุ่น มัวเมาจนก่อให้เกิดทุกข์แก่ชีวิตและสังคมอย่างรุนแรง

**ความสุขระดับที่ ๒ คือ ขั้นจิต** มีลักษณะสำคัญ

คือ ยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้ทราบเท่าที่ยังอยู่ใน  
ภาวะจิตที่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่สงบดื่มด่ำดังลึกลั่น ๆ ออก  
มาจากภาวะจิตนั้นเมื่อใดก็เป็นอย่างเดิม ท่านเรียกสั้น ๆ  
ว่า ขึ้นต่อสมัย

สุขระดับนี้มีข้อดีเพิ่มขึ้นมาหลายอย่าง เช่น เป็น  
ของไม่หมดเปลือง ไม่ต้องแย่งชิงกัน เพิ่มได้ไม่รู้จักหมด มี  
ความรู้สึกเต็มอิมในตัว อยู่ลำพังจิตใจของตนเองได้ ไม่  
ต้องขึ้นต่อประสาททั้งห้า แต่มีข้อเสีย คือ ยังหลงติดหรือ  
ติดเพลินได้ จึงอาจมีผลกระทบต่อการทำกิจหน้าที่และ  
ต่อชีวิตและสังคม หยุดอยู่ไม่พัฒนาศักยภาพต่อไป และ  
ไม่ยั่งยืนเด็ดขาดดังกล่าวแล้วในลักษณะสำคัญ

ความสุขระดับที่ ๓ คือ ชั้นอิสระ มีลักษณะ  
สำคัญคือ ปลอดพ้นจากข้อบกพร่องของความสุขสองระดับ  
ข้างต้นนั้นไปได้ ทั้งไม่ขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอก  
และไม่เป็นของเฉพาะกาล เรียกสั้น ๆ ว่า ไม่ขึ้นต่ออาภิส  
และไม่ขึ้นต่อสมัย หรือพูดให้จำกัดกว่านั้นว่าไร้ทุกข์

สุขระดับนี้ พ้นจากข้อบกพร่องข้างต้นทั้งหมด  
ดังนั้น จึงไม่เกี่ยวกับของหมดเปลืองที่จะต้องแย่งชิงกัน  
มีความเต็มอิมในตัว อยู่ลำพังจิตใจของตนเองได้ ไม่ต้อง  
ขึ้นต่อประสาททั้งห้า ยังยั่งยืนเด็ดขาด ไม่จำกัดเฉพาะกาล

คือเป็นไปตลอดเวลา ไม่ทำให้หลงติดหรือหมกมุ่นมัวเมา  
ส่งเสริมการทำกิจหน้าที่เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมถ่ายเดียว  
และที่สำคัญคือ เป็นฐานรองรับหรือเป็นหลักประกันให้  
เสวยสุขสองระดับแรกได้อย่างเต็มตัวเต็มอิม และอย่างไม่  
มีพิษภัย

พูดให้สั้นกว่านี้ จัปสาระสำคัญว่า

๑. ความสุขระดับกาม ขึ้นต่ออามิส
๒. ความสุขระดับจิต ขึ้นต่อสมัย (และยังอาจ  
หลงติด)
๓. ความสุขระดับอิสระ ทั้งไม่ขึ้นต่ออามิส และ  
ไม่ขึ้นต่อสมัย (ทั้งเป็นนิรามิส และเป็นอสมัย  
หรือ อสามาชิก)

**อิสระภาพ คือหลักประกันของความสุขที่แท้**

สุขระดับกามบำเรอประสาททั้งห้า หรือระดับ  
อามิส ที่ว่าไม่เต็มอิม หรือไม่รู้จักอิม ไม่รู้จักพอนั้น จะเห็น  
ได้จากการที่ผู้หาและเสพสุขแบบนี้เมื่อได้สิ่งที่ปรารถนาแล้ว  
สนใจอยู่ชั่วเวลาหนึ่ง ก็ชินชาและไม่เต็มอิม แล้วมองหา  
สิ่งเพิ่มหรือสิ่งใหม่ต่อไป โดยหวังว่าเมื่อได้อันนั้นอันนี้  
เท่านั้นเท่านั้นแล้ว เขาก็จะสุขสมบูรณ์เต็มที่ แต่เมื่อได้เมื่อ



ถึงที่ปรารถนาแล้ว ก็ไม่เต็มอิ่มตามเดิม จึงปรารถนายิ่ง ๆ ขึ้นเรื่อยไป ที่เป็นอย่างนี้ เพราะแท้ที่จริงนั้น สาเหตุที่ทำให้ไม่เต็มอิ่ม มิใช่ของข้างนอกที่ยังได้น้อยไป แต่เป็น เพราะตัวการที่ทำให้รู้สึกไม่เต็มอิ่มที่อยู่ข้างใน คือ ความทุกข์ หรือเชื่อกความทุกข์ภายในตัวของเขาเอง ที่เขาไม่ได้จัดการ ความทุกข์นี้เป็นตัวกวนอยู่ข้างในตลอดเวลา โดยที่เขาไม่รู้ตัว ทำให้ความสุขที่ได้มาทุกครั้งต้องพร่องทุกที ไม่อาจเต็มอิ่มได้

จึงเป็นธรรมดาว่า ถ้าเขาไม่จัดการกับทุกข์แท้ที่เป็นตัวกวนอยู่ข้างในนี้ให้เสร็จสิ้นไปแล้ว ไม่ว่าเขาจะหาความสุขมาได้มากเท่าใด แม้จนครองโลกครองสวรรค์ทั้งหมด ก็ไม่สามารถสุขเต็มอิ่มได้ แต่ถ้าจัดการกวาดล้างเชื้อทุกข์ข้างในนี้ออกไปได้แล้ว ไม่ว่าเขาจะได้อะไรมา มากน้อยแค่ไหน ก็สุขเต็มอิ่มได้ทุกทีไป การจัดการกับเชื้อทุกข์ข้างในให้หมดไปนี้ก็คือ การเข้าถึงความสุขระดับอิสระด้วยปัญญาหยั่งรู้ที่ทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์เป็นฐานขึ้นข้างใน

พูดในทางกลับกันว่า เพราะขาดอิสระภาพ จิตใจไม่เป็นอิสระ ไม่สามารถมีความสุขได้ลำพังตนเอง จึงต้องเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับประสาททั้งห้าที่จะได้รับการปรนเปรอด้วยอามิส คือ วัตถุจากภายนอก

ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ความสุข ๒ ระดับแรก คือ กามและจิต หรือกาม กับรูปาวจรและอรุปาวจรนั้น จะถึงกาม เป็นสุขจริงที่ไร้พิษภัย ต่อเมื่อมีเครื่องควบคุมให้อยู่ในขอบเขต ตัวควบคุมที่สำคัญ ก็คือ ความสังวร ระวังและการบังคับควบคุมตนที่เรียกว่าสติญนะ พร้อมทั้งความไม่ประมาท และความรู้จักประมาณ แต่สุขระดับสุดท้ายในภาวะแห่งความเป็นอิสระนั้น ไม่ต้องเรียกหาเครื่องควบคุมเหล่านี้ เพราะตัวคุมเหล่านั้นมีอยู่เป็นอยู่ในตัวของมันเอง สำเร็จพร้อมอยู่ในความสุขนั้นอยู่แล้ว และแท้ที่จริง มันเองนั่นแหละเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดตัวคุมเหล่านั้นที่จะมาช่วยดูแลความสุขสองระดับข้างต้นให้ เป็นไปด้วยดีอย่างพอดี

### ฝึกเว้นสุขแบบพึงพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ

เมื่อพูดถึงระดับขั้นของการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข คือการเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ก็ควรจะพูดกันถึงกระบวนการฝึกฝนเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป กระบวนการฝึกฝนนั้น ที่จริงก็อยู่ในหลักที่ว่ามาแล้ว คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง แต่ในที่นี้ ยังมีใช้โอกาสที่จะบรรยายในกระบวนการฝึกฝนนั้น ซึ่งจะต้องแยกไปพูดเป็นอีกเรื่อง

หนึ่งต่างหาก คราวนี้จึงต้องขอผ่านข้ามไปก่อน

เป็นอันว่า ถ้าจะพูดในรายละเอียดของกระบวนการฝึกฝนพัฒนาทั้งหมดก็จะยืดยาวมาก แต่เมื่อพูดอย่างรวบรัดก็อยู่ในหลักการที่พูดไปแล้วนั่นเอง คือใช้ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละเป็นทางปฏิบัติ ก็จะเข้าถึงความสุข หรือเข้าถึงชีวิตที่ดีในแต่ละขั้นตอน

อย่างไรก็ตามในกระบวนการฝึกฝนนั้น บางตอนมีเรื่องบางอย่างที่จะขอเน้นหรืออยากจะยกมาพูดไว้ให้เข้าใจชัดเจนสักนิดหน่อย คือ เรื่องศีล เฉพาะในบางจุดบางแง่

ศีลในระดับของคนทั่วไปได้พูดแล้วว่า ได้แก่ศีล ๕ ในศีล ๕ นี้จะเห็นว่าท่านไม่ได้ห้ามเรื่องดนตรี และเรื่องศิลปะต่าง ๆ แล้วบางแห่งยังสนับสนุนด้วยซ้ำว่า ดนตรีและศิลปะที่ดี ๆ ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

แต่ทีนี้ ถ้าเราต้องการที่จะเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เราจะเลยชั้นกามหรือชั้นประสาทสัมผัสไปสู่ชั้นจิต ตอนนี้อย่างนั้นแหละ จะมีการแนะนำให้ถือศีลที่สูงขึ้นไปโดยมีความมุ่งหมายเพื่อจะฝึกให้เราอยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้น คือทำอย่างไรความสุขของเราจะไม่ต้อง

ไปฝากไว้กับสิ่งบำเรอความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
พอตอนนี้ท่านก็เลยให้ศิลปินคิดแปดมา

ศิลปินคนนั้น จะเห็นว่าเป็นข้อปฏิบัติเสริมจากศิลปินห้า  
ในระดับของการฝึกให้เรา รู้จักที่จะอยู่ได้เป็นอิสระ โดยไม่  
ต้องขึ้นกับปัจจัยหรือวัตถุบำรุงกายจากภายนอก เริ่มตั้ง  
แต่ข้อ *วิกาลโภชนา* เว้นจากการกินอาหารในเวลาวิกาล  
ก็หมายความว่าไม่เห็นแก่การหาความสุขในการบำเรอลิ้น  
ไม่ต้องฝากความสุขไว้กับอาหาร ตลอดจนถึงข้อ *อุจฺจาสยณ-  
มहाสยนา* เว้นจากที่นั่งที่นอนสูงใหญ่ ที่จะบำรุงบำเรอ  
ตนให้มีความสุขจากประสาทสัมผัสในการนอน

ศิลปินคนนี้เป็น การฝึกให้เราเริ่มอยู่ได้ด้วยลำพัง  
จิตใจว่า ทำอย่างไรเราจะไม่ต้องฝากความสุขของเราไว้  
กับสิ่งบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ว่ามานั้น เริ่มตั้งแต่  
หัดเว้นจาก *วิกาลโภชนา* จนถึง *อุจฺจาสยณมहाสยนา*  
รวมทั้ง *นจุจจิตวาทิตวิสุททสฺสนา* ในข้อนี้เราเว้นดนตรี  
ด้วยแล้ว หมายความว่า ในศิลปินนี้มีข้อปฏิบัติให้ฝึกตน  
ในการงดเว้นจากการพ้อนร่า ขบร้อง ประโคมดนตรี

สาระของตอนนี้ก็คือ การที่จะฝึกตัวเราให้พัฒนา  
ต่อไปอีกขั้นหนึ่ง จากการที่เคยต้องฝากความสุขของเรา  
ไว้กับสิ่งภายนอก กล่าวคือสิ่งบำรุงบำเรอประสาทสัมผัส

ตอนนี้เราจะพยายามอยู่ด้วยลำพังตนเอง เราจะก้าวไปหาความสุขที่สำเร็จด้วยจิตและปัญญาของตนเอง

**เว้นสุขบำเรอประสาท คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ  
ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน**

อย่างไรก็ดี ในเรื่องนี้จะต้องกำหนดจดจำให้ดีกว่า จุดมุงหมายอยู่ที่ไหน ถ้าเข้าใจความมุงหมายผิด ก็จะไม่เจอเจอออกไปเลย ทางที่จะเจอเป็นอย่างไร คือ มีคนไม่น้อยไม่เข้าใจความมุงหมายของการถือข้อปฏิบัติประเภท เว้นจากการหาความสุขจากที่นั้งที่นอนหรูหร่า และการกินอาหารมากมายเป็นต้น เขาไม่ได้มองการถือข้อปฏิบัติจนวันเหล่านั้นในแง่ที่เป็นเครื่องฝึกตน ให้อยู่ได้โดยไม่ต้องฝากความสุขไว้กับวัตถุภายนอก ไม่ได้มองไปในแง่ของการที่จะก้าวต่อไปสู่ความสุขทางจิต แต่เขามองเขวออกไปอย่างอื่น

อย่างทีหนึ่งก็จะมองไปว่า การที่ทำอย่างนี้ก็คือ การทำตัวเราให้ทนทุกข์ได้มากขึ้น

ทีจริงนั้น ถ้าว่าโดยลำพังตัวมันเองแล้ว การเว้นอาหารในเวลาวิกาลก็ตาม เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ก็

ตาม โดยธรรมชาติของมันแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องของความทุกข์เลย สำหรับคนที่เขาสบาย ๆ ไม่หวังพึ่งสิ่งเหล่านั้น ไม่ฝากความสุขไว้กับสิ่งเหล่านั้นแล้ว เขาไม่มีสิ่งเหล่านั้น เขาก็สบาย บางคนเขาเห็นเป็นของเกะกะไปเสียด้วยซ้ำ ที่นั่งที่นอนสูงใหญ่ มินวม มีพุกพุนหรรษา บางคนเขาเห็นเป็นของวุ่นวายรุงรัง เขาไม่อยากนอน เขาบอกว่าฉันนอนบนพื้นสบายกว่า คือการไม่มีอะไรใช้สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ เป็นเรื่องของความทุกข์หรือ

แต่บางคนมองเห็นเป็นเรื่องของการทนทุกข์ แล้วก็บอกว่า พระพุทธศาสนาท่านสอนให้คนเรารู้จักทุกข์และให้ได้มีความทุกข์ เมื่อได้มีความทุกข์แล้ว เราก็จะได้มีความสุขที่สูงขึ้นไป หรือเป็นการทำความดี เป็นบุญเป็นกุศลมากขึ้น เราจะมีความสุขที่สูงขึ้นไป หรือได้ทำความดีเป็นกุศลยิ่งขึ้นไป ด้วยการทำตัวให้เป็นทุกข์ จุดที่จะพลาดก็คือตอนนี้ คือการมองว่าเราจะมีชีวิตที่ดี หรือมีความสุขสูงขึ้นไปด้วยการที่ต้องทำตัวเองให้เป็นทุกข์

พอมองอย่างนี้แล้วก็เที่ยวหาวัตร คือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่จะเอามาทำตัวให้เป็นทุกข์ แล้วที่นี้พอได้ปฏิบัติแล้วก็มีความภูมิใจในการทำตัวให้เป็นทุกข์ได้สำเร็จ ถ้าทำตัวให้เป็นทุกข์ได้มากแสดงว่าฉันเก่งแล้วมีความสุขจากการภูมิใจนั้น

ความสุขนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยตัวสาระที่แท้ของการปฏิบัติ แต่เกิดจากความภูมิใจที่ตัวทำได้สำเร็จ คือสามารถทำทุกขให้แก้ตนได้สำเร็จ ว่าเราสามารถทนทุกขอย่างนั้นได้ ความสุขเกิดจากสิ่งที่ท่านเรียกว่า มานะ ซึ่งเป็นกิเลส คือความภูมิใจในการทำสำเร็จ ให้ตัวเองมีความทุกขได้อย่างนั้น แล้วฉันก็ยังอยู่ได้ ฉันเก่งแล้ว คนอื่นทำไมได้อย่างฉัน ก็เลยมีความสุขจากมานะนั้น ตอนนี้น่าท่านเรียกว่ากิเลสเกิดขึ้นแล้ว ความก้าวหน้าในแบบนี้เป็นการเล่นองมานะ

หรือมิฉะนั้น เขาก็จะหลงผิดว่า ความสุขจะสำเร็จได้ด้วยการทำตนให้เป็นทุกข เพราะฉะนั้น ก็จะต้องพยายามทำตนให้เป็นทุกขมากขึ้น อันนี้ท่านเรียกว่าเป็น *ทิสฺสึที่มิด* คือเข้าใจผิดว่า ความสุขจะสำเร็จได้ด้วยการทำตนให้เป็นทุกข เพราะฉะนั้น ก็ทำตัวให้เป็นทุกขมากขึ้น ก็เป็นทิสฺสึที่นำไปสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า อตตกิลมถานุโยค การทรมานตนให้ลำบาก เหมือนอย่างทุรกิรียาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงไปทดลองมาแล้ว ก่อนที่จะตรัสรู้

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ให้สมัครใจกินมื้อเดียว ที่ให้รับประทานอาหารไม่มาก หรือไม่ให้นอนแบบหรรษาแสนสบายอะไรนี้ ไม่ได้มุ่งหมายให้เรา

สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง แต่ต้องการให้เราฝึกตนเองให้พ้นจากการที่จะต้องฝากความสุขไว้กับสิ่งบำเรอภายนอกหรือวัตถุ หมายความว่า เป็นการฝึกในวิถีทางแห่งชีวิตที่มีอิสรภาพให้เข้าถึงความจริงที่ว่าความสุขของเราไม่จำเป็นต้องขึ้นกับวัตถุภายนอก เราสามารถมีความสุขได้ด้วยชีวิตที่เรียบง่าย ตลอดจนแม้แต่หาความสุขได้โดยลำพังจิตใจของเราเอง อันนี้เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตนเท่านั้นเอง

### ศีลพุทธไม่ใช่ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด

ศีลนั้นให้สังเกตดู ทุกข้อ เวลาเราับจะลงว่าสิกขาปทํ สมာทียามิ เป็นหลักฐานที่แสดงอย่างชัดเจนว่าศีลในความหมายของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เป็นข้อห้าม ถ้าพูดกันให้ถูกต้องตามหลัก ศีลไม่ใช่ข้อห้าม ที่เราแปลกันว่าข้อห้ามนั้น ถ้าว่าให้ถูกหลักแล้วผิด

ในพระพุทธศาสนาท่านพูดแต่ความจริง พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมัน แล้วทรงนำมาบอกเราให้รู้ว่า สิ่งนั้นไม่ดี ทำไปแล้วก่อทุกข์ มีผลร้าย สิ่งนั้นทำไปแล้วดี มีผลดี ทำให้เกิดความสุข ทั้งหมดนั้นก็จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันตาม



ธรรมชาติ ตามกฎเกณฑ์แห่งเหตุและผล พระพุทธเจ้ามา  
 แสดงความจริงให้เราฟัง ถ้าเราเชื่อ เราตกลง เราก็บอกว่า  
*สิกขาปทํ สมมาทิยามิ* เราก็เอาด้วย คือเราตกลงจะปฏิบัติ  
 อย่างที่พระพุทธเจ้าสอน เราเห็นชอบด้วย เราจึงบอกว่า  
*สิกขาปทํ สมมาทิยามิ* แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติ  
 ในการฝึกตนที่จะทำอย่างนั้น ๆ

*สิกขาปทํ* หรือ *สิกขาบท* สิกขา ก็คือ ศึกษา หรือ  
 ฝึกหัด บท ก็คือ บท หรือ ข้อ จึงแปลว่า บทสำหรับศึกษา  
 หรือบทสำหรับฝึกหัด แปลสั้น ๆ ว่า บทศึกษา หรือบท  
 ฝึกหัด จะยกเยื้องว่า บทเรียน แบบฝึกหัด ข้อสำเนียง  
 ข้อฝึกตน ก็ได้ทั้งนั้น หมายความว่า เป็นข้อปฏิบัติในการ  
 ฝึกฝนหรือพัฒนาตนนั่นเอง

ศีลทุกข้อลงท้ายว่า *สิกขาปทํ สมมาทิยามิ* แปลว่า  
 ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการฝึกตน หมายความว่า  
 เราเห็นด้วยว่าทำอย่างนี้ดี เราจึงตกลงว่าจะฝึกตนอย่างนี้  
 เพราะฉะนั้น ศีลทุกข้อเป็นเรื่องของการศึกษา เป็นการ  
 ฝึกตนเอง โดยแสดงการยอมรับว่าเราเห็นด้วยกับการ  
 กระทำอย่างนั้น จึงตกลงที่จะถือข้อปฏิบัติในการที่จะฝึก  
 หัดตัวเราเอง ให้เว้นจากการกระทำอันนั้นอันนี้ หรือให้  
 อยู่ดี อยู่สบายได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งของเครื่องปรนเปรอ

อันนั้นอันนี้

เช่นอย่าง อัจฉาสนนมหาสนนา เวรมณีสิกขาบท  
สมาธิยามิ ก็แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการ  
ฝึกตนให้(อยู่ดีมีสุขได้)โดยไม่ต้องอาศัยที่นั่งที่นอนอันสูง  
ใหญ่ หรูหรา ฟุ่มเฟือย ถ้าแปลเอาความมุ่งหมายก็จะได้  
ความหมายอย่างนี้เราไม่จำเป็นต้องอาศัยมัน ก็คือละเว้น  
หรือปราศจากสิ่งเหล่านั้น ท่านไม่ได้ห้าม

พระพุทธเจ้าท่านเคยห้ามใครที่ไหน พระองค์ไม่เคย  
ถือสิทธิเป็นผู้มีอำนาจที่จะมาบังคับใคร คุณทำอะไร  
คุณก็ได้ผลอย่างนั้นตามเหตุปัจจัย ถ้าคุณทำ คุณก็ได้ผล  
พระพุทธเจ้าไม่ได้สั่งเราไปนรกหรือสวรรค์นี้จะได้มาห้าม  
เรา พระองค์จะห้ามก็ต่อเมื่อทรงตั้งคณะสงฆ์ขึ้นมา และ  
กำหนดวางเป็นกฎระเบียบของสังคมอย่างนั้น เมื่อใคร  
ตกลงสมัครใจจะเข้าร่วมอยู่ในคณะสงฆ์หรือชุมชนนั้น ก็  
เป็นการแสดงว่าสมัครใจยอมรับกฎเกณฑ์ระเบียบนั่นเอง  
เราเรียกว่า ตั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นการห้าม และการสั่ง แต่ใน  
แง่ของการปฏิบัติธรรมที่แท้แล้วไม่มี มีแต่การฝึกตนใน  
การที่จะทำหรือไม่ทำ

เพราะฉะนั้น ถ้าจะเอาอย่างเคร่งครัดแล้ว หลัก  
พระพุทธศาสนาไม่ใช่ข้อห้าม และไม่มีคำว่าห้ามเลย

การถือข้อปฏิบัติจะเป็นอย่างไรว่าเมื่อกี้ที่ว่า สิกขาบทสมาธิยาม

เป็นอันว่า เราฝึกฝนตนเองในการที่จะอยู่ได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้นในการที่จะมีความสุข คือ นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน ที่จะก้าวหน้าไปในวิถิทางของความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งจะต้องขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะเข้าไปถึงขั้นของการหาความสุขทางจิตต่อไป ดังที่ว่าไว้ข้างต้นแล้ว

เรื่องของศีล เท่าที่พูดมาในตอนนี้เป็นเพียงข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งที่ยกมาให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เห็นว่า เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง คือจะต้องรู้ว่าที่แท้นั้น ท่านมุ่งเพื่อจะให้เราพัฒนาตนเองสูงขึ้นในการหาความสุขนั่นเอง ไปสู่ความสุขในทางจิต และต่อไปจนถึงความสุขด้วยปัญญาที่ไร้ทุกข์ ให้สามารถที่จะใช้ปัญญาศึกษาเข้าใจเหตุและผลในการแก้ปัญหอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องฝากชีวิตและความสุขไว้กับวัตถุภายนอก และแม้แต่ความดีมด้าในทางจิตใจ

## เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

ตกลงว่า ที่อาตมภาพได้กล่าวมานี้ก็เข้าในหลักการของพระพุทธศาสนา ซึ่งยกเอาเรื่องของชีวิตมนุษย์นั่นเองมาเป็นตัวตั้ง นั่นคือ การที่มนุษย์ทุกคนนี้ต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิตเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

ขอรวบรัดพูดในตอนสุดท้ายนี้อีกครั้งหนึ่งว่า หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมาก ที่จริงก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดที่เราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง อันนี้ก็คือเราเข้าถึงธรรม พูดสั้น ๆ ว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือ จะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรม เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากว่า ท่านใดยืนยันกับตัวเองว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้วได้ ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น

ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว เหมือนกัน แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าหากว่าท่าน ยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น ก็มีให้เราเข้าถึงได้ อยู่แล้วเป็นขั้น ๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ คือขั้นกาม ได้แก่การที่จะบำรุงบำเรอ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในขั้นนี้ เราจะ แสวงหาทรัพย์สินเงินทองไปท่านก็ไม่ว่า แต่ว่าให้มีศิลปะ ศิลควบคุมให้เราอยู่กันในสังคมด้วยดีมีสันติสุข ไม่เบียด เบียนกัน แต่ให้อื้อเพื่อเกื้อกูลมีไมตรีต่อกัน ได้แค่ขั้นศีลนี้ ก็ไปได้แล้ว ทุกคนก็มีความสุขทางวัตถุกันได้ โดยที่ต่าง คนก็มีโอกาสเสวยสิ่งบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ ตามสมควร

แต่ท่านบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มี ศักยภาพที่จะพัฒนาตัวเองได้อีก ถ้าแค่นี้ยังไม่พ้นทุกข์ จริงหรือ ยังมีโอกาสที่จะเจอทุกข์เข้าจนได้อีก ทั้งทุกข์

นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์  
ฐานมันไม่มัน ฉะนั้นเราจะต้องพัฒนาต่อไป แล้วท่านก็  
บอกขั้นต่อไปอีก

ระดับที่ ๒ คือขั้นจิต ได้แก่ขั้นรูปาวจร และ  
อรูปาวจร ขั้นนี้เราเข้าถึงได้ด้วยสมาธิ หรือการพัฒนา  
จิตใจ แต่ท่านก็บอกว่าแค่นี้ยังไม่พออีกนั่นแหละ การที่  
เราจะอยู่ข้างในกับจิตอย่างเดียว มันตีמד้าไปได้ลึกล้า  
ก็จริง แต่อาจจะกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญ  
หน้าความจริง แก้ปัญหาไม่ตก เพราะฉะนั้น จะต้องก้าว  
ต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดย  
ไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

ระดับที่ ๓ คือ ขั้นปรมาตต์ หรือ โลกุตตระ เป็น  
ขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ท่านสอนว่า เธอจะต้องแก้ปัญหา  
ด้วยปัญญาให้มันเสร็จสิ้นไปในปัจจุบันเลยเฉพาะหน้า  
เผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีความทุกข์ แล้วเมื่อนั้นแหละ  
เธอจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุข  
ทางประสาททั้งห้ามาเสริมก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพ  
ของมันอย่างบริบูรณ์ และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร  
ด้วย มันจะอยู่ในขอบเขตที่พอดีไปหมดเลย เพราะมี  
ปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม เพราะฉะนั้นก็มีความสุข

ขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบกัน

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ไว้แล้วได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข คือ การเข้าถึงธรรม แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอน ดังที่ได้กล่าวมา

รวมแล้วหลักการในเรื่องนี้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นเอง อาตมภาพพูดมาเสียยาวนาน ไม่ได้ไปไหนเลย ก็อยู่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตของเรานี่เอง เพราะฉะนั้น ก็ขอให้เราเข้าใจธรรมกันในความหมายหนึ่งนี้ ซึ่งที่จริงมันเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่มีอะไรมาก ในเรื่องธรรม บางคนเข้าถึงธรรมบ้างเดียวเลย เพราะว่าตัวสาระมันก็แค่นี้เอง แต่ถ้าไปแจกแจกในรายละเอียดมันก็เยอะแยะเหลือเกิน ไม่รู้จักจบ ถ้าจับสาระให้ถูก ให้เรามีชีวิตที่ดีมีความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

วันนี้ อาตมภาพก็ขออนุโมทนาทุกท่านที่มานั่งฟังในที่ประชุมนี้จนกระทั่งจบ ซึ่งก็ได้พูดไปนานจนกลายเป็นเกินเวลาโดยไม่รู้ตัว ในเมื่อท่านมีเจตนาอันเป็นกุศล และมาพยายามที่จะปฏิบัติธรรม การที่มาฟังรายการนี้ ก็คงสนใจในหัวข้อที่ว่าจะเข้าถึงธรรม ก็แสดงว่ามีจิตใจที่หวังจะพัฒนาชีวิตของตนเองให้เจริญไป

สู่สภาวะที่ดีงามยิ่งขึ้น ก็ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ  
ในการฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้  
ประกาศไว้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อจะได้ก้าวไปให้เข้า  
ถึงธรรม จะได้มีชีวิตที่ดีงาม ประสบความสุขที่แท้จริง  
โดยทั่วกันทุกท่าน

ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย จงอวยพรให้  
ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีความร่มเย็นงอกงาม  
ในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันทุกท่าน  
ตลอดกาลนาน เทอญ



# ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้\*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิต ว่าเป็นอย่างไร

---

\* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมอื่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

พระพุทธเจ้านั้นทรงสอนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะ ดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเราบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็หลุดไหลไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็น

ลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลาย ๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่รวมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่นมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระທပကတဲต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมา

ด้วยประการต่าง ๆ หรือในทางตรงข้ามเวลาเกิดกุศลธรรม  
เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจ  
ก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข  
ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความ  
กรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระ  
รัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล  
เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อ  
กายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่  
สบายไปด้วยเพราะว่าร่างกายเจ็บปวดจิตใจก็มีความสุข  
หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่าง  
กายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้อย่างใจ  
อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน  
เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ  
เมื่อจิตใจไม่สบายมีความสุข มีความหวาดระแวง มี  
ความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มี  
ความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้  
แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น  
ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า

เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะ  
ว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มี  
กำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของ  
กายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางครั้งเวลานั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุ  
การณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกาย  
อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษา  
พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจ  
ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่  
แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่าน ได้ทรงค้นคว้าเรื่อง  
ของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมี  
ความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้  
ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า  
“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไป  
ด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่  
ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น  
เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้

ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากายแต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อก็ ให้ตั้งใจว่า ‘ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย’ ถ้ายึดไว้อย่างนี้ สถิตอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่าง ๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้น ย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติ

เอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ภาวนา ยึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอย เคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่นิ่งาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ลูกหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือ

กันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้วก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่า ชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจ สองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนี้ ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่า กายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ขอบปรุขแต่่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลิงลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้นี้ไปต้นไม้นั้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงามที่



ไม่มีการปรุงแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับ อารมณ์ที่ดีงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วย มาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้น ๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้นก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ช่วยให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า

หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า ‘พุทโธ’ นี้ เป็นคำดั่งาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ดั่งามผ่องใส เพราะว่า พระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า พุทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับใหลต่าง ๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่ง ในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่น

ในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีคามเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้า ก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อย ๆ นี่ก็ในใจว่า พุทโธ เป็นจังหวะ ๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงแน่นอน ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลักไม่ฟุ้งซ่านเลือนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นอนผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่

ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่นอยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ  
แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบาน  
ผ่องใส ตลอดกาลทุกเวลา เทอญฯ

# ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย\*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมา  
ทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์  
ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทน  
คุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึก  
ถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะ  
ให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็นพุทธ-

---

\* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยั้ง จันทรสกุล ถวาย  
สังฆทาน ณ ห้อง ๔๑๔ ตึก ๔๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่  
๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

ศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ที่สำคัญก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมากทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใยการรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกข์เวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ามายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้น

จะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคอง  
 กายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้  
 แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้  
 จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วย  
 ตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วยผู้ที่ช่วยให้กำลังใจได้มาก  
 ก็คือ ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทาง  
 พระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจ  
 แก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้  
 ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อ  
 เป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็  
 พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถ  
 จะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่  
 สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง  
 ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้  
 ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่าน  
 ผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยาม  
 เช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทาง  
 ด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัด

การแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่ว ๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มี ความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็ง ที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมี การฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับรู้สัมผัสต่าง ๆ ในทางประสาท ในทาง



จิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูก ๆ หลาน ๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่าง ๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราเนี่ย กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข

ความรักนั้นก็จะเป็ยเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ ความรักที่เราประดับประดาไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้จนนอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บ

ใช้ได้ปวณนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความ  
เบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ติงามนี้ มาคิด  
ไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ใน  
การที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่าง ๆ  
ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วย  
เสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลัง  
ห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณ  
หลานรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมี  
จิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่อง  
ช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย  
มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกาย  
ของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจ  
หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้  
อาศัยอำนาจ ของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลือ  
อีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้ เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพัง  
จิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วย  
หล่อเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความ

ห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้านิสงส์อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาดัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี ความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประดับประดาหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอัน

เป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู พรั่งพร้อมด้วย  
สุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ  
ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบและขอให้ทุกท่านได้ช่วย  
กันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มแข็งเบิกบาน  
ผ่องใสยิ่ง ๆ ขึ้นไป

# พรปีใหม่\*

ขอเจริญพร วันนี้อาตมภาพ ในนามของพระสงฆ์  
ขออนุโมทนาอำนวยพรแก่คณะลูกหลานของคุณโยม  
ผู้ป่วยทุกท่านที่ได้มาพร้อมกันในวันนี้ ได้ถวายไทยธรรม  
ต่าง ๆ เริ่มต้นตั้งแต่พระพุทธรูป และถวายปัจจัยสำหรับ  
บำรุงการศึกษาของพระสงฆ์บ้าง สำหรับไปช่วยเหลือ  
สงเคราะห์เด็กนักเรียนบ้าง สำหรับบำรุงค่าไฟฟ้าของ  
สำนักสงฆ์ญาณเวศกวัน ที่กำลังจะสร้างขึ้นบ้าง หลาย  
อย่างหลายประการ รวมแล้วก็เป็นการทำบุญทำกุศลใน

---

\* ธรรมกถา แสดงที่ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช ในโอกาส  
ที่ไปเยี่ยมคุณโยมอื่น จันทรสกุล ผู้ป่วย ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๒  
เวลาประมาณ ๑๔.๓๐ น

ส่วนทาน คือการถวายเพื่อบำรุงกิจการพระศาสนา และ  
มาเฉพาะพอดีวันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็นโอกาสที่เรา  
กันรู้ว่า เป็นวันมงคล

วันมงคลก็คือวันที่ดีงาม ที่มีความสุขความเจริญ  
คำว่า มงคล นั้นแปลว่า สิ่งที่น่ามาซึ่งความสุขความเจริญ  
ชาวโลกสมมติกันว่าวันนั้นวันนี้เป็นมงคล ถ้าหากกันไป  
แล้ว ตัววันเวลาเองมันไม่ได้เป็นมงคลโดยสภาพ หรือ  
โดยธรรมชาติของมันเอง แต่เป็นเรื่องที่เราสมมติกันขึ้น  
วันเวลานั้นหมุนเวียนไปตามปกติของมัน ปีหนึ่งที่มี ๓๖๕  
วัน หรือ ๓๖๖ วัน ก็กำหนดกันด้วยการที่โลกนี้หมุนรอบ  
ดวงอาทิตย์ ครอบรอบหนึ่งก็สมมติกันว่าเป็นปีหนึ่ง ที่นี้  
เราจะกำหนดเอาวันไหนเป็นวันขึ้นปีใหม่ก็ได้ เรียกว่า  
ครอบรอบหนึ่ง พอครบรอบวันนั้นก็เป็นการครบรอบปีหนึ่ง  
บางที่บางแห่งก็กำหนดเอาวันนั้น วันนี้ เป็นวันขึ้นปีใหม่  
ต่าง ๆ กันไป

บางแห่งเมื่อเปลี่ยนยุคสมัยวันขึ้นปีใหม่ก็เปลี่ยนไป  
แม้แต่เมืองไทยเรา การกำหนดวันขึ้นปีใหม่ก็ไม่ได้แน  
นอนลงไป บางยุคบางสมัยก็กำหนดตามจันทร์คติ  
บางสมัยก็เปลี่ยนเป็นสุริยคติ แต่ก่อนนี้เคยกำหนดเอา

วันสงกรานต์ ๑๓ เมษายน ปัจจุบันนี้ก็กำหนดวันที่ ๑ มกราคม ตามสากลนิยม อันนี้ท่านเรียกว่าโลกสมมติ แล้วเราก็กำหนดว่าเป็นวันมงคล

ทีนี้ วันมงคลที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นที่ไหน มงคลที่แท้จริงก็เกิดจากเราทำให้เป็นมงคลขึ้นมา เราทำให้เป็นมงคลก็ด้วยการกระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ของเรานี่เอง ถ้าพูดภาษาง่าย ๆ ก็คือ การทำดี พูดดี และคิดดี ทำให้เกิดความเป็นมงคลขึ้นมา เราทำดี ทางพระเรียกว่าเป็นกายกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าพูดดีก็เรียกว่าเป็นวจีกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าคิดดีจิตใจสบายก็เรียกว่าเป็นมโนกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำดีพูดดีคิดดีนี้แหละ ทำให้เกิดความเป็นมงคล

เมื่อเราสมมติวันใดว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้ว เราก็ต้องทำวันนั้นให้เป็นมงคล โดยมีประเพณีว่า เมื่อจะถึงปีใหม่ ก็มีการตั้งจิตตั้งใจดีต่อผู้อื่น ตั้งความปรารถนาดีมีเมตตาธรรม และมีการส่งบัตร ส.ค.ส. ไปอวยพร ในเวลาที่เราเขียนบัตร ส.ค.ส. ไปอวยชัยให้พรนั้น ใจเราก็ต้องมีไมตรีจิตมิตรภาพ แล้วจึงเขียนข้อความลงไป เป็นคำอวยชัยให้พร ความรู้สึกที่ดีงาม ความคิดที่มีความ



ปรารภนาดีต่อผู้อื่น หรือมีเมตตาอันนั้นแหละ เป็นการทำให้จิตใจมีความเยือกเย็น มีความชุ่มชื้น มีความสุข ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น อันนั้นก็คือคิดดี คือมีการกระทำทางใจที่ดี

ทีนี้ พอถึงวันปีใหม่ เวลาพบกันเราก็กล่าวคำว่า “สวัสดีปีใหม่” พูดออกมาจากจิตใจที่หวังดีต่อกัน คำพูดก็เป็นคำที่ดีงาม เป็นคำที่ทางพระเรียกว่า เมตตาวิกรรม คือคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นคำไพเราะ เป็นคำที่กล่าวแล้วให้เกิดความสามัคคี ทำให้เกิดความชื่นชมรักใคร่กัน นี่ก็เป็นการพูดดี หรือการกระทำทางวาจาที่ดี ก็ทำให้เป็นมงคลเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ ก็มีการกระทำต่อกันด้วยวิธีแสดงความเคารพ ไปไหว้ผู้ใหญ่ เอาของขวัญไปให้ นั่นก็เป็นการทำดีทางกาย เป็นการกระทำทางกายที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ก็เป็นการกระทำที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้นอีก

แม้แต่เมื่อมีการสังสรรค์กันระหว่างญาติ คนในครอบครัวหรือเพื่อนพ้องมาประชุมพร้อมกัน มาสนุกสนานรื่นเริงกัน ในกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น ทุกคนก็มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส มีความสุขต่อกัน กล่าวต่อกันใน

ทางที่ดีงาม แสดงความรักใคร่ กระทำต่อกันหรือแสดง  
ออกทางกายในทางที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น ความ  
จริงก็คือตัวเรานั้นเองทำให้เกิดมงคล ในทางตรงข้าม ถ้า  
เราไม่ทำ วันเวลานั้นก็ไม่มีความหมายอะไรที่จะเป็น  
มงคลขึ้นได้ ยิ่งกว่านั้น ถ้าเกิดว่ามาถึงวันปีใหม่เราทำสิ่ง  
ที่ไม่ดีขึ้นมา วันนั้นก็กลายเป็นวันที่ไม่เป็นมงคลหรือเป็น  
อัปมงคลกลายเป็นตรงกันข้ามกลับสูญเสียความเป็นมงคล

เพราะฉะนั้น ความเป็นมงคลนี้ก็อยู่ที่เราทำ แต่  
เมื่อโลกสมมติให้เป็นมงคลขึ้นมาแล้ว เราก็ควรพยายาม  
ทำให้สมจริง วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือการทำให้เป็นอุบาย  
เป็นอุบายที่ว่าจะทำให้เกิดเป็นมงคลขึ้น โดยสมมติขึ้นมา  
ก่อนเมื่อสมมติแล้วเราก็มาช่วยกันทำให้เป็นจริงอย่างนั้น  
ทีนี้ ถ้าทำให้เป็นจริงได้ ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น เริ่มต้น  
ด้วยทุกคนมีจิตใจที่ประกอบด้วยคุณธรรมคือเมตตาและ  
ไมตรีมีความเยือกเย็น มีความสดชื่น มีความเบิกบานผ่องใส  
มงคลคือ ความสุขความเจริญก็เกิดขึ้นในใจของตนเอง  
ความสุขนั้นเกิดแน่นอน เพราะความเบิกบานผ่องใส  
ย่อมเป็นความสุขในตัวอยู่แล้ว ส่วนความเจริญก็คือการที่  
จิตใจของเราเจริญในคุณธรรมความดี อันนี้เป็นเรื่องของ

การทำให้เกิดเป็นสิริมงคลขึ้น

โดยเฉพาะเวลานี้ เรามีปีใหม่ ปีใหม่นั้นคู่กับปีเก่า ปีเก่าหมดไป ปีใหม่ก็ตามมา คำว่าปีใหม่นั้นซ่อนความหมายไว้ซึ่งเราสามารถตีความได้หลายอย่าง ความใหม่นั้นปกติจะพ่วงมากับความรู้สึกที่ชื่นชม พอใจ สดใส สดชื่น อะไรที่เก่า เราก็รู้สึกว่าเป็นของที่อาจจะมอดช่อ อาจจะไม่น่าดู ไม่น่าชื่นชม บางทีก็ถึงกับน่าเกลียด แต่พอเป็นของใหม่ เราจะรู้สึกตื่นเต้น อยากจะรู้ อยากจะเห็น เพราะฉะนั้น ความใหม่นี้ ทำให้รู้สึกสดใส ผ่องใส นี่เป็นความหมายของความใหม่

อีกประการหนึ่ง ความใหม่ บ่งบอกถึงการก้าวไป หมายถึงก้าวไปข้างหน้า คือก้าวจากเก่าไปหาใหม่ การที่มีเก่าแล้วก็มีใหม่ ก็คือการที่จะต้องย้าย ต้องเคลื่อนไปจากเก่าไปหาใหม่ เพราะฉะนั้น ความใหม่ในความหมายหนึ่งก็คือ ความก้าวหน้า ในปีใหม่จึงควรให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นด้วย

อีกประการหนึ่ง ที่เป็นพื้นฐานที่สุดก็คือว่า เก่ากับใหม่ แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวมา ก็มีข้อพิจารณา  
ที่โยงเข้ามาได้ว่า ในความหมายเหล่านี้ มีคติธรรมที่จะ  
นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร ความหมายที่ง่ายที่สุด  
ก็คือการเปลี่ยน ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่

การเปลี่ยนนั้นไม่แน่ว่าจะดีหรือไม่ดี ยังเป็นความ  
เปลี่ยนแปลงที่เป็นกลาง ๆ แม้เราจะบอกว่าเก่าเปลี่ยนไป  
เป็นใหม่ เราก็ไม่รู้แน่ว่าใหม่นั้นจะดีหรือไม่ดี ที่นี้จะทำ  
อย่างไร ทางพระก็สอนว่า การที่จะให้เก่าสู่ใหม่เปลี่ยน  
ไปเป็นดีนั้น จะต้องมีสติ จะต้องมีความไม่ประมาท  
เพราะความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปได้ทั้งขึ้นทั้งลง ทั้งเลว  
ลงและทั้งดีขึ้น ทั้งนี้ก็สุดแต่เหตุจะให้เป็นไป คนเรานั้นมี  
ความสามารถที่จะทำเหตุได้ ถ้าเราต้องการให้เปลี่ยนไปดี  
เราก็ต้องทำเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดผลดี ก่อนจะทำเหตุที่  
จะให้เกิดผลดี เราก็จะต้องเรียนรู้ ศึกษาให้เข้าใจเหตุ  
ปัจจัยของความดีความเจริญนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องมี  
*ความไม่ประมาท*

ความไม่ประมาทด้านหนึ่งก็คือ ป้องกันความ  
เสื่อมโดยไม่ยอมให้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วก็สร้าง  
เหตุของความเจริญ แต่หลักของความไม่ประมาท นอก

จากป้องกันความเสื่อม และสร้างความเจริญ ก็คือว่า ต้องไม่วิร้อ ต้องไม่เพลิดเพลีนมัวเมา ต้องไม่ละเลย ไม่ปล่อยปละเพิกเฉย มีอะไรที่ควรจะทำก็เร่งทำ กาลเวลาของปีใหม่นี้ ก็เป็นเครื่องสอนเราว่า ได้มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นมาแล้ว และความเปลี่ยนแปลงนั้นจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย เราจะต้องไม่ประมาท

เมื่อต้องการให้เกิดความเจริญของชีวิตของตนเองก็ตาม ต้องการให้เกิดความเจริญของงานของส่วนรวม หรือของสังคมก็ตาม จะต้องระมัดระวังไม่ให้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วอะไรที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความเจริญ ก็จะต้องเร่งรัดจัดทำให้สำเร็จ อันนี้ก็เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องใช้คติแห่งความไม่ประมาท มีสติเข้ามาเป็นเครื่องกำกับ

ประการต่อไป ในความหมายที่สองว่า การก้าวจากเก่าไปหาใหม่ อันนี้แสดงถึงความก้าวหน้า การที่เราจะก้าวหน้านั้น ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าของชีวิตก็ตาม ความก้าวหน้าของกิจการงาน หรือความก้าวหน้าของสังคมก็ตาม เราจะต้องมีหลักธรรม หรือมีข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงจะสร้างความก้าวหน้าขึ้นมาได้ เรื่องความ

ก้าวหน้านั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนธรรมไว้มากมาย ธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสำหรับความก้าวหน้า ซึ่งจะขอยกมากล่าวในที่นี้ ก็คือ ธรรมหมวดที่เรียกว่า จักร ๔

จักร แปลว่าล้อ ล้อสำหรับรถ ปกติก็มี ๔ ล้อ รถจะต้องมีล้อครบ ถ้าเป็นรถ ๔ ล้อ ก็ต้องมีล้อให้ครบทั้ง ๔ ไม่งั้นก็จะแล่นไปไม่สะดวก อาจจะต้องถึงกับแล่นไปไม่ได้ ถ้าแล่นไปได้ก็คงจะแล่นไปด้วยความซุกซลักมาก จึงต้องมีล้อครบทั้ง ๔ เมื่อมีล้อครบทั้ง ๔ และเป็นล้อที่ดี ล้อที่เรียบร้อยก็จะหมุนคล่องแล้วก็นำรถนั้นไปสู่จุดหมาย คือความก้าวหน้าไปในหนทางจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ ถึงจุดหมายที่ต้องการได้ ชีวิตของเราหรือการทำงานของเราก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่าก็ต้องมีล้อที่จะนำไปชีวิตนี้ก็เหมือนกับรถ กิจกรรมงานก็เหมือนกับรถ ซึ่งอาศัยล้อ ๔ ล้อนำไป ล้อ ๔ ล้อนี้อะไร

ล้อ ๔ ล้อ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั้นก็คือ จักร ๔ ประการ จักร ๔ ประการนั้น

ประการที่ ๑ ถ้าเราจะสร้างชีวิตให้เจริญก้าวหน้า ต้องอยู่ในถิ่นในสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ที่เหมาะสม ที่เกื้อกูล

สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดี สภาพแวดล้อมหรือถิ่นที่เกื้อกูลต่อการทำหน้าทีการทำงาน ถ้าเราจะศึกษาเล่าเรียน แต่เราไปอยู่ในป่าในเขาซึ่งไม่มีที่ศึกษา สภาพแวดล้อมก็ไม่เอื้ออำนวย หรือถ้าเราจะทำงาน แต่ไปอยู่ในถิ่นซึ่งไม่มีงานการที่ตรงกับความสามารถที่เรา มี เราก็ไม่สามารถพัฒนาและแสดงความสามารถของเราออกมาให้เป็นประโยชน์ได้ เราก็ไม่มีความเจริญก้าวหน้า หรือแม้แต่ในถิ่นซึ่งอาจจะเป็นที่ดีแล้ว แต่เราไม่จัดสถานที่สิ่งแวดล้อมให้ดี ไม่จัดทำให้เกื้อกูลแก่การทำงาน งานก็ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกไว้ประการแรกว่าอยู่ในถิ่น หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล เช่น จะศึกษาเล่าเรียน ก็มาอยู่ในถิ่นที่มีโรงเรียน มีแหล่งให้การศึกษาที่ดี ถ้าเข้าโรงเรียนที่มีการสอนดี มีชื่อเสียงในการให้การศึกษาย่างได้ผล ก็เป็นสิ่งแวดล้อมหรือถิ่นที่ดี แม้ที่ทำงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลแล้ว ก็อำนวยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้

ทีนี้ ถ้าถิ่นหรือสภาพแวดล้อมไม่เกื้อกูลเท่าที่ควร ก็อยู่ที่เรานั่นแหละ ที่จะต้องจัดสรรสภาพแวดล้อมนั้น

ให้กลายเป็นที่อยู่ที่ทำงานที่เหมาะสมที่เกื้อกูลต่อชีวิตและ  
 การงานให้ได้ อันนี้เป็นลัทธิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ประการที่ ๒ หรือลัทธิที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า  
 ได้แก่การเลือกคบคนคนที่แวดล้อมคนที่เกี่ยวข้องในวงงาน  
 เช่น เด็กนักเรียน ถ้าได้คบคนที่ดี ตลอดจนมีผู้ใหญ่มีครู  
 อาจารย์ที่ดี มีผู้แนะนำที่มีสติปัญญา ก็มีทางเจริญงอก  
 งามได้มาก สภาพแวดล้อมในด้านบุคคล และบุคคลที่เรา  
 เข้าไปเกี่ยวข้องนี้เป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้เกิดความ  
 เจริญก้าวหน้าในชีวิต ช่วยให้การศึกษสำเร็จและได้ผลดี  
 อย่างน้อยได้แก่เพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อชีวิตของทุกคน  
 ถ้าได้เพื่อนดี ก็เป็นส่วนประกอบที่ดี ที่จะนำชีวิตไปสู่  
 ความเจริญก้าวหน้า ถ้าได้เพื่อนไม่ดี ก็อาจจะชักจูงไป  
 ในทางที่เสื่อมเสียหาย อาจจะทำให้ต้องล้มเลิกหยุดการ  
 ศึกษา การเล่าเรียนล้มเหลว แม้กระทั่งกลายเป็น  
 อาชญากรไปก็ได้ ในวงงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้เพื่อน  
 ร่วมงานที่ดีมีความสามารถร่วมงานกันได้ ถูกอัธยาศัยกัน  
 พุดจาเข้าใจกัน ก็เกื้อกูลต่อความก้าวหน้าของงาน

เพราะฉะนั้น คนที่เราคบหาเกี่ยวข้อง ในการ  
 ดำเนินชีวิตและในการงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญประการที่ ๒



พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วงล้อที่ ๒ ที่จะนำไปสู่ความเจริญของชีวิตและการงานของคน ก็คือคนที่เราคบหา หรือคนที่เราเกี่ยวข้องกับแวดลอมตัวเรา

ต่อไป *ประการที่ ๓* ก็มาถึงตัวเอง เมื่อ kini เป็นสภาพแวดลอม ถิ่น และบุคคลอื่น ต่อมาก็ตัวเอง จะต้องตั้งตัวไว้ในทางที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิตโดยตั้งมั่นอยู่ในหน้าที่ของตน ถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องตั้งตัวอยู่ในภาวะของนักเรียนที่ดี ทำหน้าที่ของนักเรียนให้ดี ถ้าทำงานในหน้าที่อะไร ก็ต้องรู้จักหน้าที่นั้น ตั้งตนอยู่ในการทำหน้าที่ให้ถูกต้อง นอกจากนั้น จุดหมายของชีวิตคืออะไร แนวทางอะไรที่จะนำไปสู่จุดหมายของชีวิตอันนั้นได้อย่างดี ก็ตั้งตนอยู่ในแนวทางนั้น การตั้งตนไว้ชอบในแนวทางที่ถูกต้อง ในภาวะฐานะหน้าที่ที่ถูกต้องของตนนี้ เป็นหลักล้อประการที่ ๓ ที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าของชีวิต

ต่อไป *ประการที่ ๔* เมื่อตั้งตนไว้ดีแล้วยังมีข้อต่อไปอีก คือการเตรียมตัวสร้างทุนไว้ คนเรานั้น นอกจากตั้งตัวให้ดีในเฉพาะเวลานั้น ๆ แล้ว ก็จะต้องมีการเตรียมสร้างทุนไว้ในตัวเองด้วย เพราะเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเราจะต้องมีความพร้อม เช่น

การที่มาศึกษาเล่าเรียนกันนี้ ก็เพื่อเตรียมทุนไว้ให้ตนเอง โดยการฝึกฝนให้มีความรู้มีความชำนาญ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้งานก็มีทุนคือความรู้ความชำนาญที่ฝึกฝนสั่งสมไว้นั้น เอามาใช้ทำงานได้

ผู้ที่ทำงานให้เจริญก้าวหน้า จะต้องเตรียมฝึกฝนตนไว้ในงานที่ตนถนัดที่ตนสามารถ เมื่อถึงเวลาต้องใช้งาน ก็พร้อมที่จะทำงานนั้น ทำให้เกิดความสำเร็จและความก้าวหน้า แต่คนที่ประมาท ไม่ได้เตรียมสร้างทุนไว้กับตนเอง ไม่ได้ฝึกฝนความชำนาญความสามารถของตนเองไว้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้ต้องทำ ก็ไม่สามารถจะทำได้ หรือทำได้อย่างไม่ประสพผลดีไม่มีประสิทธิภาพ ก็ไม่เกิดความเจริญก้าวหน้า ท่านจึงบอกว่าจะต้องเตรียมสร้างทุนไว้ในตนเอง

ทุนที่สร้างไว้นั้นท่านเรียกว่าบุญเก่า เมื่อทำไว้เท่าไรมันก็เป็นบุญเก่าของเราเท่านั้น เวลาเราจะทำอะไรเรามีบุญเก่าเท่าไร เราก็ทำได้เท่านั้น อันนี้เป็นลัทธิที่ ๔

ถ้ามีครบ ๔ ลัทธิแล้ว ก็จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ท่านพูดสรุปง่าย ๆ ว่า

ประการที่หนึ่ง อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อม

เกื้อกูลต่อชีวิตและการทำงาน หรือจัดสภาพแวดล้อมนั้นให้  
เกื้อกูล เรียกว่า ปฏิรูปเทสวาสะ แปลว่า เลือกลงและทำถิน  
ที่อยู่ให้เหมาะ

ประการที่สอง เลือกคบหาคนดี มีคนแวดล้อมที่ดี  
มีคนที่เหมาะสมสั่งสอนชักจูง และเป็นแหล่งความรู้หรือตัว  
อย่างที่ดี ท่านเรียกว่า สัปปริสฺสูปัสสยะ พุดสัน ๆ ว่า เสาะ  
เสวนาคนดี

ประการที่สาม ตั้งตนไว้ถูกต้อง ในแนวทางที่เป็น  
หน้าที่สมภาวะฐานะของตน และนำตนดำเนินไปสู่จุด  
หมายอย่างมั่นคงแน่วแน่ อันนี้เรียกว่า อัตตสัมมาปณิธิ  
การตั้งตนไว้ชอบ หรือ ตั้งตนไว้ถูกวิธี

ประการที่สี่ เตรียมทุนไว้ สังสมความรู้ความ  
สามารถไว้ เพื่อให้พร้อมที่จะทำกิจทำหน้าที่ หรือให้  
พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่จะมาถึง อัน  
นี้เรียกว่า ปุพเพกตปุญญตา ความมีบุญที่ได้กระทำไว้ใน  
กาลก่อน พุดให้สั้นว่า มีทุนดีได้เตรียมไว้

ถ้าได้พร้อมทั้งสี่ประการนี้ก็เรียกว่า มีล้อ ๔ ล้อที่  
จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

ปีใหม่นี้ เป็นเวลาที่มีความหมายของการก้าวไปข้างหน้า แต่การที่จะก้าวไปข้างหน้าได้สำเร็จ ก็จะต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแนะนำธรรมสี่ประการ ที่เรียกว่าจักรสี่นี้ไว้ สำหรับให้พุทธศาสนิกชน นำไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติต่อไป

ต่อไป ความหมายอย่างแรกที่อาตมาพูดถึง แต่อาตมาพูดเป็นข้อสุดท้ายก็คือ ความหมายของปีใหม่ในแง่ของความใหม่ ที่เป็นเรื่องของความสดชื่น ความสดใส ความเบิกบาน อันนี้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นปัจจุบันมากที่สุด โดยเฉพาะแต่ละเวลา แต่ละขณะนี้ เราสามารถทำจิตใจของเราให้เบิกบานสดชื่นผ่องใส ให้มีความใหม่อยู่เสมอ

จิตใจของเราแต่ละคนนี้ ถ้าปล่อยให้มีหมองก็กลายเป็นจิตใจที่เก่า แต่ถ้าไม่หมองประมาณ ก็สามารถทำให้เป็นจิตใจที่ใหม่ได้ตลอดเวลา ด้วยการสร้างจิตสร้างใจของเราให้สดชื่นเบิกบานด้วยบุญด้วยกุศลด้วยความดี

อย่างทีกล่าวก่อนหน้านี้ ปีใหม่เป็นวันมงคล เราเริ่มต้นด้วยการตั้งจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น สร้างเมตตาธรรมและไมตรีจิตมิตรภาพขึ้นมา พอตั่งความรู้สึกที่ดี

ปรารถนาดีต่อผู้อื่นจิตของเรามีเมตตาชุ่มฉ่ำเย็นสะอาด  
บริสุทธิ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นจิตใจที่ใหม่ พอใหม่ก็สดชื่น ก็  
ผ่องใสเบิกบาน พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำความสำคัญของ  
การทำจิตใจให้ใหม่นี้อยู่เสมอ ถือเป็นเรื่องใหญ่มาก ถ้า  
ทำได้ก็จะมีความสุข แล้วก็จะเกิดความเป็นสิริมงคลที่แท้  
จริง สิ่งที่จะทำจิตใจให้ใหม่ เป็นจิตใจสดชื่นเบิกบานผ่อง  
ใส่นี้ ท่านใช้ศัพท์ง่าย ๆ ว่า บุญ และ กุศล นั่นเอง

บุญนั้นแปลว่าสิ่งที่ชำระจิตใจ คือชำระจิตใจให้  
สะอาดบริสุทธิ์ ได้แก่ความดีต่าง ๆ กุศลก็เช่นเดียวกัน กุศล  
คือสิ่งที่เกื้อกูล หมายถึงเกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ หรือ  
เป็นสิ่งที่เกิดจากปัญญา

คนเราถ้าทำไปตามอำนาจกิเลสก็ไม่ได้ใช้ปัญญา  
ได้แต่ทำไปตามความชอบความชัง ความยินดียินร้าย ที่นี้  
ถ้าเราทำไปตามความยินดียินร้าย ก็จะตกอยู่ในอำนาจ  
อารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ มันจะมาในรูปที่ชอบกับไม่ชอบ  
พอชอบ ใจก็ปรุ่งแต่งไปอย่างหนึ่ง พอไม่ชอบคือชัง ใจก็  
ปรุ่งแต่งไปอีกอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วจิตใจของเราก็ตัดข้อง  
คับแคบมัวหมองไม่ผ่องใส เสียสุขภาพจิตใจ จึงไม่เป็นบุญ  
ไม่เป็นกุศล

ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่ตกอยู่ในอำนาจของ  
ความยินดียินร้ายหรือชอบชัง จิตใจของเราก็มีสติ พอมี  
สติแล้วก็มีปัญญา มีปัญญาพิจารณาว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดี  
งามเป็นคุณประโยชน์ เราก็เลือกเอาอันนั้น จิตใจของเรา  
ก็ได้ในส่วนที่ดี พอได้ส่วนที่ดีก็เป็นจิตใจที่สะอาด เป็นบุญ  
และเป็นจิตใจที่ท่านเรียกว่าเป็นกุศล คือเกื้อกูลต่อสุขภาพ  
เป็นจิตใจที่มีปัญญา มีความฉลาด

คำว่ากุศlnั้น แปลว่า ประกอบด้วยปัญญา หรือ  
ฉลาด และก็แปลว่า เกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ เพราะ  
ฉะนั้น บุญ กับ กุศลนี้ แม้จะมีความหมายต่างกันโดย  
ศัพท์ แต่สาระสำคัญก็เป็นอันเดียวกัน เพราะว่า เมื่อกุศล  
เกิดขึ้นในใจ ก็ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ในภาษาไทย  
เราก็แปลกันง่าย ๆ ว่า ความดี ความดีนั่นเองเป็นตัวของ  
บุญของกุศล

จิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศlnั้น ก็สะสมความดีขึ้นมา  
ความดีหรือบุญกุศลได้แก่อะไรบ้าง ขอยกตัวอย่าง เช่น  
ท่านที่มีศรัทธาในพระศาสนา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย  
ศรัทธาในการทำความดี ผู้ที่มีศรัทธาในการทำความดี  
ใจเชื่อมั่นในการทำความดี พอได้ทำความดีจิตใจก็ปลาบ

ปลื้ม มีความสุขในการทำความดีนั้น หรือคนที่มีฉันทะ  
พอใจในการทำางาน พอได้ทำงานก็มีความสุขใน  
การทำงาน คนที่มีเมตตาธรรม มีความรัก ปราบปราม  
ดีต่อผู้อื่น พอได้ช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจก็สบาย หรือเพียงแต่  
เมตตาเกิดขึ้นในใจ ปราบปรามดีต่อผู้อื่น จิตใจนั้นก็ชุ่ม  
เย็นมีความสุข อันนี้คือสิ่งที่เรียกว่าบุญ บุญเป็นเครื่อง  
หล่อเลี้ยงจิตใจ ใจที่มีบุญเหล่านี้ ย่อมเป็นจิตใจที่ชุ่มเย็น  
สบาย เบิกบาน ผ่องใสตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายที่มาประชุมกันในวันนี้ ในฐานะที่  
เป็นลูกหลานของคุณโยมที่กำลังป่วย ทุกท่านมาด้วยจิต  
ใจที่กล่าวได้ว่าประกอบด้วยความดี คือ มีกตัญญู กต  
เวทิตาธรรม มีความระลึกถึงพระคุณความดีงามของท่าน  
ในฐานะที่เป็นคุณพ่อก็ตาม เป็นคุณลุง คุณอาก็ตาม  
หรือในฐานะอื่นที่เป็นญาติอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม และ  
ด้วยใจที่ปรารถนาดีระลึกถึงท่านและหวังดีต่อท่าน อยาก  
ให้ท่านหายจากโรค จิตมีคุณธรรมที่เป็นหลักสองประการ  
นี้ คือ

๑. กตัญญู กตเวทิตาธรรม ได้แก่ ความกตัญญู  
รู้คุณท่าน และพยายามตอบแทนพระคุณ

## นั่น ประการหนึ่ง

๒. เมตตาธรรม เมตตาที่อันที่จริงในภาษา  
พระนั้น คือ ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่จำ  
เป็นจะต้องเป็นผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย ผู้น้อยก็มี  
ต่อผู้ใหญ่ได้ คือความปรารถนาดีให้ท่านมี  
ความสุข

ทุกท่านที่มาในที่นี้ มีความกตัญญู และก็มีเมตตา  
ธรรม มีกรุณาธรรม คือ ปรารถนาให้ท่านผู้ป่วยพ้นจาก  
ทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นความดีและเป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็น  
เครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจของท่านเองเมื่อท่านมีบุญกุศลนี้แล้ว  
แม้ท่านจะเป็นห่วงกังวลในแง่หนึ่ง และมีความทุกข์  
เพราะห่วงว่าท่านผู้ใหญ่มิสบายป่วยไข้มีอาการน่าหนัก  
ใจ กลัวว่าจะเป็นอะไรไป ในแ่งนั้นก็ทำให้ไม่สบายใจ  
แต่เพราะเหตุที่ท่านมีใจที่มีบุญกุศล ๆ คือความดีนี้ ก็  
จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้ท่านมีความสุขได้ แล้วถ้าคิดให้  
ถูกต้อง ก็จะมีมีความสุขใจยิ่งขึ้นไปอีกว่า สิ่งใดที่เราควร  
จะทำเพื่อท่าน เราได้เพียรพยายามทำแล้ว โดยเต็มความ  
สามารถของเรา

ถ้าผู้ใดมีความรู้สึกว่า หน้าที่หรือกิจที่ตนควรทำ



ตนได้ทำแล้ว เพียงนึกเท่านั้นก็จะสบายใจ เมื่อสบายใจแล้ว  
จิตใจก็ไม่ต้องไปมีความทุกข์ทรมาน ไม่ต้องไปห่วงกังวล  
เพียงแต่คิดว่า อะไรที่เราทำได้ เราจะพยายามทำให้ดี  
ที่สุด คิดเพียงเท่านั้น ไม่ต้องไปครุ่นกังวลหวาดหวั่นว่า เรา  
นะไม่สบายใจเลย ท่านเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจะเป็น  
อย่างไรต่อไปหนอ อย่าไปห่วงกังวลอย่างนั้น ซึ่งไม่มี  
ประโยชน์ ประโยชน์ที่จะมีได้ ก็คือรู้ตามเป็นจริง ขณะนี้  
ท่านเป็นอย่างไร อยู่ในภาวะอะไร เรียนรู้ตามปัญญา  
แล้วเราทำอะไรได้ เราก็ทำไปตามนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็  
เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยมีพื้นฐานของคุณธรรม  
อยู่แล้ว คือความกตัญญู และเมตตาธรรม พร้อมทั้ง  
กรุณาธรรม อันนี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ

ทีนี้ในฝ่ายของโยมผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน โยมก็ได้  
อาศัยบุญเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง บุญทั้งเก่าที่มีมาก่อน และ  
บุญที่ท่านทำในปัจจุบัน บุญที่ท่านสั่งสมไว้เป็นการทำ  
ความดีและบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ก็มีส่วนหนึ่งแล้ว  
แต่บุญที่เห็นง่าย ๆ ก็คือบุญที่ท่านทำไว้กับลูกหลานนี้แหละ  
การที่ท่านได้ช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกหลานมานี้ ก็เป็นคุณ  
ความดีงามของท่านอยู่กับท่านอยู่แล้ว ถ้าท่านได้ระลึก

ขึ้นมาว่า ท่านได้เลี้ยงลูกมาด้วยดี จนมีหลักมีฐาน แล้ว  
ลูกไปพูดให้ท่านสบายใจว่า ลูกนี้พึ่งตัวเองได้แล้ว ท่านไม่  
ต้องเป็นห่วง บุญเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องรักษาใจของ  
ท่านอย่างหนึ่ง

บุญนอกจากนั้นก็คือ ในเวลาที่เป็นปัจจุบันนี้เอง  
ท่านก็กำลังทำบุญคือการที่ท่านได้รับฟังสิ่งที่ดีงามเช่น  
ขณะนี้เราก็พยายามช่วยให้ท่านได้ฟังเสียงพระสวด  
มนต์ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้ท่านเกิดอนุสติเตือนใจท่านเอง  
ให้ระลึกถึงบุญถึงกุศลระลึกถึงธรรม จิตใจที่ระลึกถึง  
อารมณ์ที่ดีงามอันนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีบุญหล่อเลี้ยง  
เป็นจิตใจที่ดีงาม บุญจึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงท่านและ  
หล่อเลี้ยงจิตใจของทุก ๆ คน

ถ้าทุกคนรู้สึกได้ว่าเราได้ทำความดีแล้ว เท่าที่เรามี  
ความสามารถ ก็จะเป็นการสร้างบรรยากาศของความดี  
งามให้เกิดขึ้น เป็นบรรยากาศของความสุข ของความ  
เป็นสิริมงคล และโดยเฉพาะก็จะสมกับกาลเวลาของปี  
ใหม่นี้ด้วย

เพราะฉะนั้น ในโอกาสนี้ อาตมาก็ขอให้ทุกท่าน  
ได้สบายใจว่า เราได้พยายามตั้งกุศลธรรม หรือบุญ

เหล่านี้ไว้ในใจแล้ว เป็นส่วนกตัญญูกตเวทิตาธรรมบ้าง เมตตาธรรมบ้าง กรุณาธรรมบ้าง และการช่วยเหลือ การสงเคราะห์ชวนชวายเป็นต่าง ๆ ในการรักษาพยาบาลให้กับท่านนี้ เราทำของเราไปเรื่อย ๆ แล้วพร้อมกันนั้น ก็ตั้งจิตปรารถนาดีให้ท่านได้ระลึกถึงบุญกุศลไว้หล่อเลี้ยงใจของท่านด้วยเช่นเดียวกัน แล้วก็แผ่ใจเอาบุญกุศลนี้ช่วยท่าน นี่ก็เรียกว่าเป็นการกระทำที่ดีที่สุด ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วก็พึงสบายใจ

พอเราสบายใจว่าเราได้ทำถูกต้องแล้ว ก็กลายเป็นว่าเกิดบุญขึ้นในใจของเราอีก เพราะใจที่สบายผ่องใสเบิกบานนี้ ก็เป็นบุญเป็นกุศลในตัวอีกชั้นหนึ่ง พอเป็นบุญ บุญนั้นก็สนับสนุนให้ทำบุญมากขึ้นไปอีก

ถ้าเรามีจิตใจสบาย เวลาไปปฏิบัติต่อท่านผู้ป่วย แม้แต่พูดกับท่าน คำพูดของเรานั้น ก็จะมีบรรยากาศแห่งความสุข มีบรรยากาศแห่งเมตตากรุณาธรรมเข้าไป แล้วเมตตากรุณาธรรมที่เกิดจากใจของเรา นี้ก็จะเข้าไปซึมซาบในการรับรู้ของท่าน เสริมบุญในตัวท่านให้จิตใจของท่านเบิกบานสบายยิ่งขึ้น

เมื่อจิตใจเบิกบานขึ้นมาแล้ว ก็ช่วยสุขภาพของ

ท่านไปด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตของเรานี้ ประกอบด้วยกายกับใจ กายกับใจนั้น คือ รูปกับนาม รูปกับนามนั้น อาศัยซึ่งกันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่มาร นามเป็นปัจจัยแก่รูป เมื่อรูปธรรมเสื่อมโทรม จิตใจก็อาจจะไม่สบาย จิตใจที่ไม่สบายก็ทำให้ร่างกายไม่สบาย ลงไปอีก ที่นี้ในทางตรงข้าม รูปธรรมสบายแข็งแรง จิตใจก็สบาย แต่ในทางตรงข้ามเหมือนกัน จิตใจสบายแข็งแรงก็ทำให้ร่างกายดีขึ้นได้ด้วย

ที่นี้ ในตอนนี้เรากำลังช่วยทางจิตใจ เพราะว่าหน้าที่ทางกายในการช่วยนั้นเป็นของแพทย์ แพทย์ทำหน้าที่ช่วยในด้านร่างกาย เราก็ช่วยในทางจิตใจ แต่มิใช่เฉพาะเราช่วย ที่จริงท่านเองนั้นแหละช่วยตัวท่านเอง เราเป็นเพียงตัวประกอบ เป็นปัจจัยไปเสริม ช่วยให้ท่านพยายามที่จะหล่อเลี้ยงใจของท่าน ด้วยบุญกุศล ถ้าช่วยทำอย่างนี้ก็ถูกต้อง ใจของท่านก็จะเป็นจิตใจที่สบาย เป็นจิตใจที่แข็งแรง ดังที่อาตมาได้พูดว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เวลาใครก็ตามเจ็บไข้ได้ป่วย ควรแนะนำให้ตั้งจิตว่า ถึงแม้กายของข้าพเจ้าจะป่วย แต่ใจของข้าพเจ้าจะไม่ป่วยไปด้วย ตั้งใจไว้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้ร่างกายดี

ขึ้นไปด้วย

คนเรานั้นกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อมีกำลังใจ ถ้าวร่างกายนี้ไม่พันวิสัย ก็สามารถฟื้นคืนขึ้นมา แล้วก็จะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ แพทย์ก็ช่วยทางกายไป ญาติมิตรทั้งหลาย ตลอดจนพระสงฆ์ก็ช่วยทางใจให้เต็มที่ ถ้าได้ทั้งสองด้านมาประกอบกัน เราก็หวังว่าจะเกิด สวัสดิภาพ และสุขภาพแก่คุณโยมผู้กำลังป่วย เป็นผล สำเร็จเท่าที่จะพึงเป็นไปได้ ในวิสัยที่เราสามารถจะทำ

วันนี้ อาตมภาพขออนุโมทนาต่อคณะลูกหลาน ของคุณโยมผู้ป่วยทุกท่าน ดังที่อาตมากล่าวแล้วว่า ทุกท่านนี้มีคุณธรรม ที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้ ก็ด้วยมี จิตใจระลึกถึงท่าน มีเมตตาธรรมต่อท่าน และก็มิได้มี เมตตากรุณาต่อคุณโยมที่ป่วยเท่านั้น แต่มีเมตตาต่อกัน ในระหว่างญาติมิตรนี้ด้วย จึงมาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นี่เป็นคุณธรรมความดีที่ท่านมีอยู่ เมื่อมีอยู่ก็พึงสบายใจ ได้ว่า โดยพื้นฐานเรามีเจตนาที่ดี และเราก็มิได้นิ่งดูตาย ได้พยายามที่จะช่วยที่จะทำ จนกระทั่งสุดความสามารถ

เมื่อเราทำก็ทำด้วยจิตใจที่สบาย ด้วยจิตใจที่เยือกเย็น เอาสติเอาปัญญาเป็นที่ตั้งแล้วก็ทำด้วยสติปัญญานั้น ด้วยคุณธรรมนั้น ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งผ่องใสนั้น สร้างบรรยากาศที่สดชื่นเบิกบานผ่องใสให้เกิดขึ้น และขอให้ความสดชื่นเบิกบานผ่องใสนี้ จงเป็นของคุณโยมที่กำลังป่วย และขอให้บุญกุศลมีความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ และความเข้มแข็งนี้ จงเป็นสิ่งที่เกื้อกูลช่วยให้ท่านได้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลังกาย กำลังใจแข็งแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วันนี้อาตมาก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง และขอเอากำลังใจช่วย โดยตั้งจิตอาราธนาคุณพระรัตนตรัย และบุญกุศลเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาอภิบาล

รัตนตุดยานุภาเวน รัตนตุดยเตชสา ด้วยอานุภาพคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ กตปุญญา-  
 นุภาเวน และด้วยอานุภาพบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ของทุก ๆ ท่าน และของคุณโยมผู้ป่วย จงเป็นปัจจัยอภิบาลรักษาให้คุณโยม ได้มีความสุขกายสบายใจได้มีความเข้มแข็งขึ้น พ้นทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ และขอให้ลูกหลานทุกท่าน จงได้เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เข้มแข็งในการที่จะ

ปฏิบัติภารกิจของตนเอง ในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน  
และกัน และในการดำเนินชีวิตของตนให้ประสบความสำเร็จ  
ก้าวหน้า และความสำเ็จ จึงมีความร่มเย็นเป็นสุข และ  
งอกงามในพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ